LE GOÛT DU JAPON
N°26 - printemps 2011

WASABI

Les restaurants japonais quartier par quartier

www.wasabi.fr

TENDANCE
LES BLOGS NIPPO-GOURMANDS

EPICE
LE SANSHÔ, UN PARFUM DE PRINTEMPS

IZAKAYA
BAR À TAPAS ET SAKÉ

dossier

Tofu
L'ÂME DE LA CUISINE JAPONAISE



Tél : 01 46 47 44 39
Fax : 01 46 47 44 74

www.foodex.fr

Importateur de produits alimentaires japonais

Sho Chiku Bai Sake - Shirakabe Gura - <Kimoto Junmai>



Brassé avec le riz de haute qualité Gohyaku-mangoku poli à 70% et l'eau renommée de la rivière Miya-mizu, ce Saké est fabriqué selon le très traditionnel procédé Kimoto.

Appréciez ce grand saké aux saveurs complexes, ce subtil arôme de melon, et cette agréable petite touche acide.

日本古来の伝統製法、生酛造り。
米の旨みを引き出した、
まろやかでやわらかい味わい。

Foodex vous propose toute la gamme des boissons alcoolisées japonaises

SAKE SHOCHU LIQUEURS



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec moderation.

EDITO PAR PATRICK **DUVAL**



Déjeuner Zen au temple Daitokuji lors du voyage organisé par Wasabi en février 2011.

Tofu tout flamme

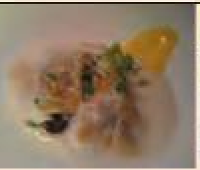
Chaque année, au mois de février (1), Wasabi organise, pour ses lecteurs fatigués des sempiternels sushi-brochettes, un voyage au Japon qui leur permet de découvrir sur place les mille et une facettes de la gastronomie nipponne. L'une des expériences les plus marquantes de cette aventure du goût est sans aucun doute le déjeuner de cuisine de moine (shojin ryori) servi au temple bouddhiste zen Daitokuji, à Kyoto. Dans ce menu entièrement végétarien, le tofu est présenté sous quatre ou cinq formes différentes : frais, grillé et enrobé de miso, frit et mariné dans le soja ou encore en fine pellicule repliée sur elle-même, réalisée avec la « peau » du lait de soja.
Dans ce pays où la viande a longtemps été interdite pour des raisons religieuses, les moines-cuisiniers ont en effet exploré toutes les possibilités qu'offre le fromage de soja qui, bien plus que le sushi, mériterait de symboliser aux yeux du monde le « goût japonais ».
Pourtant, cette cuisine raffinée dans laquelle les textures comptent autant, sinon plus, que le goût, n'a rien d'évident pour nos palais occidentaux le plus souvent anesthésiés par l'excès de graisses, de sucres et de sels et incapables d'apprécier la subtile neutralité du tofu.
C'est la raison pour laquelle il nous a semblé utile de demander à une journaliste japonaise vivant en France, Chihiro Masui, de nous expliquer comment déguster et apprécier cet aliment par ailleurs excellent pour la santé comme le confirme notre consultante en nutrition, le Docteur Kathy Bonan.
Vous n'aimez vraiment pas le tofu ? Allez, on ne vous en voudra pas même si nous pensons que vous ratez quelque chose. La preuve : nous vous parlons aussi, dans ce numéro, des *izakaya*, ces bistros à la japonaise où l'on sert un peu de tout, même du tofu ! Ou encore du sanshô, délicate épice accompagnant à merveille l'anguille ou le… tofu.

(1) La prochaine édition aura lieu du 25 février au 3 mars 2012. Renseignements et inscriptions sur le site www.wasabi.fr.

- COUVERTURE : Tofu frais, photo. Fotolia.
- RÉDACTION : **Aiba Kiyoshi, Johann Fleuri,** Léonor **Graser,** Tinka **Kemptner,** Catherine **Lemaître,** Guillaume **Loiret,** Patrick **Manasson,** Raphaëlle **Marcadal,** Brigitte **Perrin,** Jean-Luc **Toula-Breysse.**
- CONSEILLERS ÉDITORIAUX : **Higashiuchi** Toshimasa, **Murata** Yukiko, Dr Kathy **Bonan** (nutrition)
- CONCEPTION VISUELLE : Cyrille **Morillon**
- PUBLICITÉ : **01 42 08 50 47**
- IMPRESSION : **Groupe-Morault**
- DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Patrick **Duval**

WASABI EST UNE PUBLICATION THÉMA PRESS SARL,
40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47
MAIL : **info@wasabi.fr**
SITES INTERNET **: www.wasabi.fr et www.chef-sushi.com**
ISSN : 1767-6142

SOMMAIRE



SOLA

Une **izakaya** comme à Tokyo





La belle cave voûtée et, ci-dessus, les raviolis aux moules.

C'est dans les murs de l'ancien Toustem, le bistrot d'Hélène Darroze fermé depuis 2008, que vient de s'installer une joyeuse équipe franco-japonaise composée d'un côté de Youlin qui dirige déjà un restaurant d'inspiration japonaise rue Valette, et de Hiroki Yoshitake, jeune chef nippon qui a travaillé à Hong-Kong avant de venir à Paris où il a successivement proposé ses services à William Ledeuil (Ze Kitchen Gallery) et à, excusez du peu, Pascal Barbot de l'Astrance.

Si le rez-de-chaussée a peu ou prou gardé l'ambiance bistrot avec de belles poutres apparentes, la magnifique cave voûtée, en revanche, a été transformée en izakaya typiquement japonaise et c'est évidemment là qu'il faut réserver pour vivre une expérience des plus dépaysantes. L'hôtesse vous demandera d'enlever vos chaussures qu'elle placera, comme cela se fait à Tokyo, dans un casier numéroté, avant de vous conduire à votre table qui ne dépasse du sol que de 20 centimètres. Passées quelques secondes d'angoisse à se demander comment on va tenir 2 heures assis sur ses talons, on se rend compte qu'un trou a été creusé autour de la table de façon à pouvoir glisser ses jambes… Ouf !

La pintade et le canard teriyaki, parfaitement saisis.



Comme cela se pratique de plus en plus souvent, Sola a choisi de ne proposer qu'un menu unique « omakase » (c'est le chef qui décide) qui change à peu près tous les jours en fonction du marché. Sur la carte, on peut simplement lire : entrée, plat de poisson, plat de viande, dessert. Si vous vous sentez en appétit, tentez le grand menu à 60 euros comprenant poisson et viande, sinon, optez pour la formule à 45 euros en choisissant l'un ou l'autre.

La délicatesse des amuse-bouche, montre d'emblée qu'on ici à faire à un grand chef. La mini-soupe de céleri-rave accompagnée d'un canapé de foie gras au miso est en effet parfaite pour introduire la première entrée : un œuf mollet en salade nappé d'une sauce sucrée-salée ultra-légère. Les raviolis aux moules flottant dans une mousse acidulée au citron fondent en bouche et constituent une superbe transition aussi bien vers la viande (pintade et canard teriyaki parfaitement saisis) que vers le poisson : un dos de bar grillé pommes grenaille et champignons de type matsutake. Formé en cuisine française, Hiroki Yoshitake ne cherche pas à tout prix à faire une cuisine fusion. Il se sert avec une grande liberté de techniques qu'il a apprises ici ou là pour concevoir des plats simples avec des modes de cuisson qui respectent le goût de chaque ingrédient. Les Japonais ne sont en général pas très amateurs de desserts mais coup de chance : Yoshitake est aussi un excellent pâtissier et vous ne regretterez pas d'avoir pris 100 grammes en goûtant sa formidable crème de thé vert accompagnée de tuiles de sésame et de glace vanille. Hélène Darroze n'a pas à rougir d'une telle succession ! ■

12 rue de l'Hôtel-Colbert 5e. 01 43 29 59 04.

Retrouvez toutes nos critiques sur notre site www.wasabi.fr



KURA

La tradition en 2 menus

A deux pas de la Muette, cette nouvelle adresse va combler ceux qui faisaient sans cesse la navette entre Comme des Poissons, minuscule mais excellent bar à sushi de la rue de la Tour, et le très design Matsuri de la rue de Passy, jamais décevant. Car Kura (ce nom désigne une sorte d'entrepôt traditionnel) propose un style de cuisine différent (le style kaiseki originaire de Kyoto) dans un cadre raffiné -bien qu'un peu froid- de bois sombre éclairé par des dizaines de spots tamisés. Sachez-le, il vaut mieux avoir faim quand on vient dîner chez Kura car seuls deux menus (aussi copieux l'un que l'autre) sont proposés. Le premier, intitulé sushi kaiseki, (45 €) est composé en plus de l'amuse-bouche (un chawanmushi froid agrémenté d'oeufs de saumon) de 7 plats. On commence par l'inévitable bento, boîte à double fond contenant quelques spécialités du chef comme la brochette de foie de volaille, le gésier confit ou la racine de lotus vinaigrée... Un consommé du jour permet de se rincer la bouche avant de passer aux sashimi (excellente sériole) et aux légumes de saison mijotés. Suivent un délicieux poulet fermier teriyaki parfumé au sanshô et une sélection de 6 nigirizushi. Le second menu, à 60 , remplace le poulet par un poisson (légine) grillé au miso et une sublime entrecôte parfumée au saikyô miso accompagnée d'une marmite kamameishi (riz à la daurade). Le dessert est compris dans les deux menus et, même si cela semble impossible après un tel festin, cela vaut la peine de lui garder une petite place. Nous avons réussi, pour notre part, à ne rien laisser de notre sablé aux agrumes à la mousse au chocolat. Le service, pas moins de 4 serveuses surveillent votre table en permanence, est peut-être un peu envahissant mais on retient surtout la gentillesse et l'attention aux moindres détails : au moment du départ, l'une d'elles nous a apporté, bien emballé dans un bento, le riz que nous avions laissé dans notre bol. ■





Le bento des entrées, à gauche et, à droite, le sashimi de hamachi (sériole).

56 rue de Boulainvilliers, Paris 16e. 01 45 20 18 32. www.kuraparis.

SUCCESS STORY

Matsuri : la tradition japonaise pour le plus grand nombre



© Photo Fabrice Leseigneur

CRÉÉE EN 1986, LA CHAÎNE DE RESTAURATION JAPONAISE MATSURI FÊTE CETTE ANNÉE SES 25 ANS D'EXISTENCE. PRÉSENTE À PARIS MAIS AUSSI À LYON, REIMS, SAINT-ETIENNE ET GENÈVE, CETTE PIONNIÈRE DU KAITEN SUSHI (SUSHI TOURNANT) EN FRANCE VIENT D'OUVRIR DEUX NOUVEAUX ÉTABLISSEMENTS RUE MARBEUF, À PARIS, ET AU CNIT, À LA DÉFENSE. L'OCCASION POUR ERIC WOOG, SON PDG, D'EXPLIQUER LA PHILOSOPHIE QUI SOUS-TEND LE DÉVELOPPEMENT DE CETTE ENTREPRISE ATYPIQUE.



Ci-dessus, le Matsuri Marbeuf. Ci-contre, Hiroyuki Ishikawa.



Quelles sont les valeurs que vous souhaitez promouvoir à travers vos restaurants ?

Eric Woog : Je crois que les mots « respect » et « authenticité » sont ceux qui résument le mieux les valeurs que nous défendons. Depuis la création de Matsuri, en 1986, nous avons en effet choisi de nous inscrire dans le respect de la tradition japonaise tant en ce qui concerne les techniques de confection des sushi que le choix des produits. Notre directeur d'exploitation, Hiroyuki Ishikawa, professionnel japonais reconnu, est le garant de cet engagement.

Comment cela se traduit-il dans les faits ?

E. W. : Le Japon, il suffit d'y être allé une fois pour le savoir, possède l'une des gastronomies les plus riches du monde. Or la plupart des nouveaux restaurants soi-disant japonais en Europe servent soit des sushi ou des maki de base (thon, saumon, légumes, crevette...) soit des produits très occidentalisés comme du sushi au foie gras ou même chinois comme des rouleaux de printemps miniatures ! Nous avons choisi de présenter un éventail beaucoup plus large et le client peut choisir entre plus de 90 produits différents exclusivement conçus à base de produits japonais. Comme quoi, faire rimer créativité et authenticité est possible ! Nous accordons également une très grande importance à l'architecture, l'éclairage, l'utilisation de papiers peints (qui reprennent des motifs traditionnels du XVIIe siècle) ou du bambou, les uniformes de notre personnel sont choisis avec le plus grand soin pour proposer à nos clients un véritable voyage initiatique. Même la musique que nous passons met en avant de jeunes artistes japonais inconnus en France !

Vous communiquez également, depuis quelques temps, sur vos actions en faveur de l'environnement. Pouvez-vous donner quelques exemples concrets ?

E. W. : Nous avons en effet opté, depuis déjà plusieurs années, pour une démarche responsable et essayons, partout où c'est possible, de diminuer l'impact de notre activité sur les ressources naturelles et sur l'énergie.
Nous avons été les premiers à prendre la décision de ne plus servir de thon rouge de

Méditerranée dans nos restaurants à cause du risque qui pèse sur cette espèce. A la place, nous proposons un thon rouge Albacore de qualité équivalente mais que nous achetons à un thonier en Equateur qui a obtenu le label « Friend of the Sea ».
Autre démarche eco-responsable : au lieu de faire venir de Norvège des saumons entiers, nous avons passé un accord avec le producteur qui nous les prépare en filets aussitôt pêchés, avant même la rigor mortis, et nous les livre directement sans passer par Rungis. Ainsi, non seulement nous économisons de l'énergie en transport (nous diminuons de 40% le poids transporté) mais nous parvenons aussi à réduire de 4 à 5 jours le temps qui s'écoule entre l'abattage et la consommation. Finalement, nous servons un saumon beaucoup plus frais que la plupart de nos concurrents. Même démarche avec la sériole (délicieux poisson pélagique, comme le thon, mais à chair blanche) labellisée « Friend of the Sea », la coquille Saint Jacques de la baie de Saint Brieuc ou la chair de Tourteaux du Devon en Angleterre, tous deux « pêche raisonnée ». Nous avons créé un blog spécifique consacré aux questions environnementales : www.matsuri-respect.fr.

Vous êtes les seuls à proposer du riz bio…

E. W. : Si nous le pouvions, nous proposerions également du poisson bio, des sauces et des algues bio… Mais il faudrait augmenter sensiblement nos prix ce que nous ne souhaitons pas car notre engagement fondamental est de faire découvrir la vraie cuisine japonaise au plus grand nombre. Nous avons néanmoins choisi de le faire pour le riz parce que d'une part, dans un sushi, le riz représente la partie la plus importante et que, d'autre part, nous avons pu trouver, en Italie, un producteur de riz japonais bio d'une qualité exceptionnelle.

Quels sont vos projets pour les années qui viennent ?

E. W. : Continuer de nous développer dans les grandes villes de France et peut-être à l'international. Passer à de l'emballage carton, recyclable, pour réduire notre impact sur l'environnement… ■



Etonnant **sanshô**



Le sanshô contraste merveilleusement avec le côté sucré de l'unagi.

PEU DE JAPONAIS APPRÉCIENT L'ANGUILLE GRILLÉE SANS QUELQUES PINCÉES DE SANSHÔ. MAIS CETTE ÉPICE PRINTANIÈRE AU GOÛT DÉLICAT AGRÉMENTE BIEN D'AUTRES PLATS...

Par Paule **BERTAL-NAHOUM**

Au Japon, à chaque moment de l'année est associée une vaisselle spécifique. Laques, céramiques et porcelaines délicates s'ornent, selon la saison, de feuilles d'érables rouges ou de feuilles de ginkgo dorées, de kaki ou de bambou, de branches de pin, de fleurs de camélia, de pruniers ou de cerisiers, d'iris ou de pivoine.

A la saison des cerisiers en fleurs, les Japonais utilisent leur vaisselle de printemps : rose pâle ou en forme de pétale de fleur ou décorée de fleurs de cerisiers. Pendant cette période très éphémère - et c'est un charme supplémentaire apprécié des Japonais car il rythme les saisons - certains mets de la cuisine traditionnelle de Kyoto, sont agrémentés d'une petite et légère branche de feuilles ciselées, d'un vert profond, qui semble survoler le plat : le sanshô. Les jeunes feuilles de sanshô (kinome) annoncent la cuisine de printemps.

Le sanshô apparaît sous trois formes différentes dans les plats et leur apporte une apparence, une saveur et une sensation particulières.

Les très graphiques feuilles de sanshô accompagnent avec bonheur les jeunes pousses de bambou grillées. Elles rehaussent le populaire chawanmushi. Finement coupées, mélangées au miso puis gratinées au four, elles nappent à merveille l'aubergine, l'asperge verte croquante, le poisson blanc ou le filet de canard. Elles aromatisent les soupes, décorent et relèvent le tofu soyeux. Dans les sushi, on les devine dans la transparence d'une lamelle de calamar, de daurade ou de poisson blanc.

Fin avril - début mai, les baies de sanshô apparaissent pendant quelques jours seulement sur les étals des marchés, petites billes vert clair accrochées à une fine tige de quelques millimètres, vendues au poids ou dans des caissettes de bois. Lorsqu'on les croque, sans être piquantes, elles pétillent dans la bouche et procurent une sensation inconnue jusqu'alors, quelque peu surprenante. Elles relèvent instantanément - et pour longtemps - les mets qu'elles accompagnent.

Ces baies de sanshô sont ce que l'on appelle en France du poivre de Setchuan frais, lequel en réalité, n'est pas un poivre mais appartient à la famille des agrumes.

Les sensations de picotement et de fourmillement que procure le sanshô (Zanthoxylum piperitum) se-

raient dues à deux composés : l'alpha sanshool et l'alpha hydroxy sanshool. Ceux-ci figurent «en bonne place» (c'est à dire pas trop haut) sur l'échelle de Scoville qui mesure la force des piments...
Quant au sanshô lui-même, on le trouve aussi en bonne place à Kyoto : en feuilles et en baies, au printemps dans le pittoresque marché de Nishiki, et séché ou en poudre dans la boutique d'épices Shichimiya qui existe depuis 350 ans près du temple Kiyomizu.
Le sanshô sous forme de baies séchées et réduites en poudre assaisonne l'anguille fumée (unagi) ou le plat familial appelé oyakodon (poulet et oeuf brouillé sur du riz). On peut aussi en assaisonner les yakitori. Cette épice entre dans la composition du shichimi («sept saveurs»), mélange que les restaurateurs composent à leur goût et mettent à la disposition de leurs clients sur la table, comme le sel et le poivre en France.
A Paris, les boutiques japonaises, coréennes et chinoises vendent le sanshô en poudre et, depuis peu, on trouve aussi de petits bocaux de baies de sanshô en saumure. Quelques-unes de ces baies sur un cube de tofu soyeux, légèrement plongé dans du ponzu... Fermez les yeux, vous êtes au Japon !
Au même titre que le shiso (jolie feuille vert émeraude qui accompagne le sashimi) et le yuzu (cédrat), le sanshô «est» le goût du Japon. La mode des macarons existe aussi au Japon et n'a pas laissé de côté ces saveurs si particulières. Les grands chefs français non plus, qui les découvrent et les «fusionnent».
Quelques idées de fusion culinaire franco-japonaise...


Des feuilles aussi décoratives que goûteuses.

- Dans une coupelle de verre, sur un mélange de crème fraîche fouettée et d'oeufs de saumon, disposer quelques feuilles de sanshô.
- Un poisson s'accommode très bien de feuilles ou de baies de sanshô.
- Sur du filet de boeuf grillé, remplacer le poivre vert ou le poivre noir par des baies de sanshô.
- Et pourquoi pas, associer chocolat et sanshô ou fraises et feuilles de sanshô.

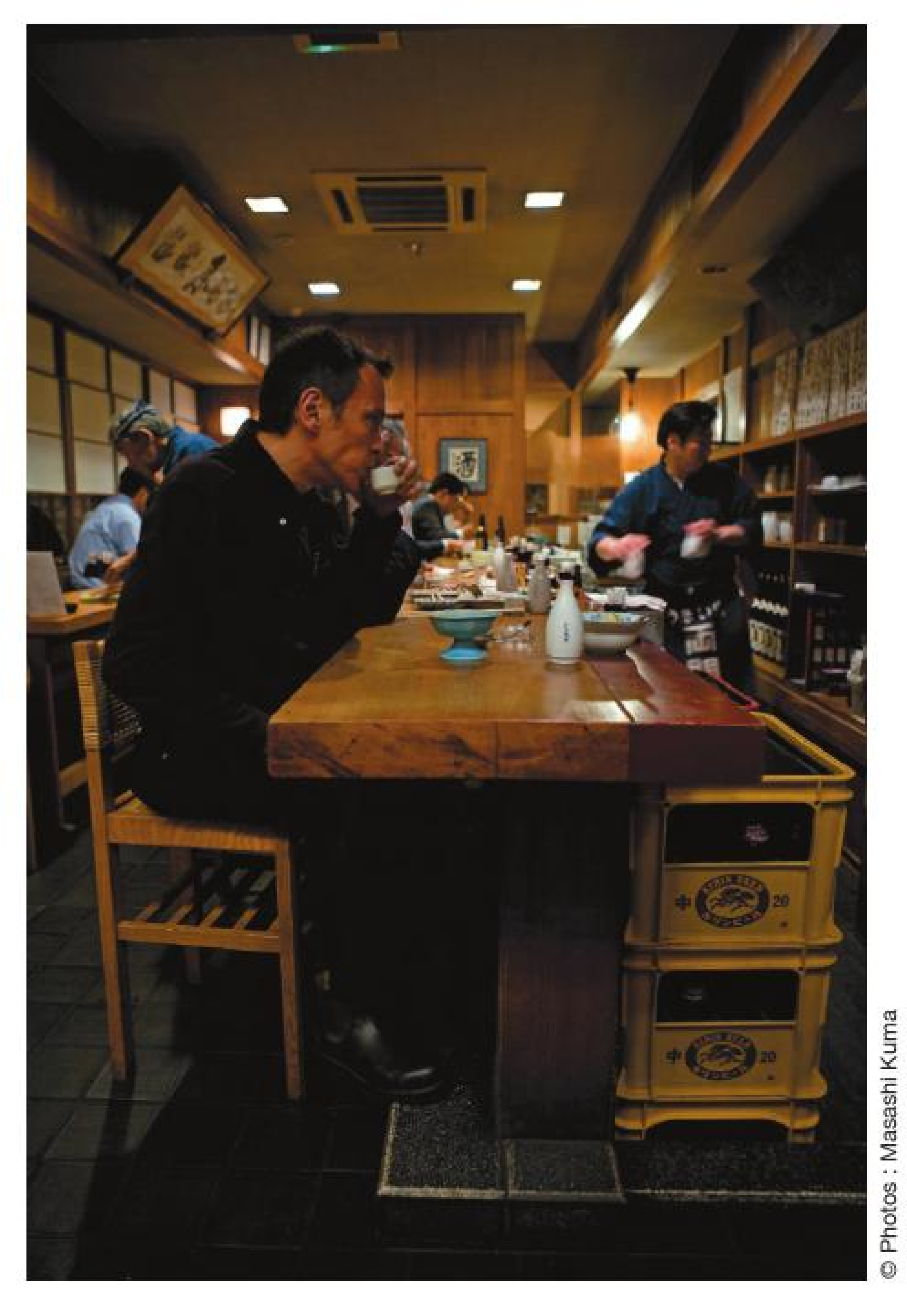
Le sanshô est une herbe presque ludique car elle exhale d'abord son parfum si particulier, légèrement citronné, puis elle électrise la langue et son empreinte y reste un long moment. C'est la touche inattendue de la cuisine japonaise. Elle allie le raffinement esthétique à la quintessence gustative. ■

Izakaya Mania

APRÈS LA VAGUE DES SUSHI, C'EST AU TOUR DES *IZAKAYA*, À L'ORIGINE BISTROS À SAKÉ, DE SE RÉPANDRE DANS LE MONDE. UNE FAÇON RÉJOUISSANTE DE DÉCOUVRIR TOUTE LA RICHESSE CULINAIRE DU JAPON...

Par Tinka **KEMPTNER**

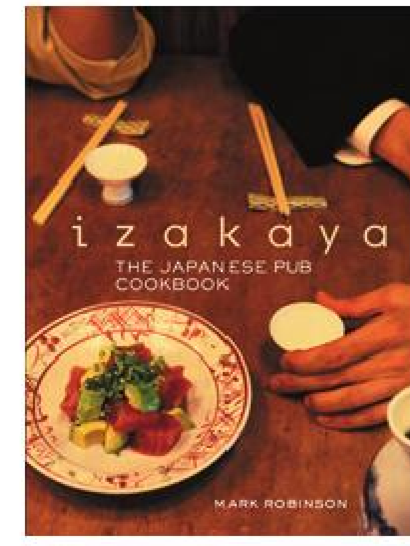
L'auteur, Mark Robinson, dans l'une de ses izakaya préférées.



© Photos : Masashi Kuma

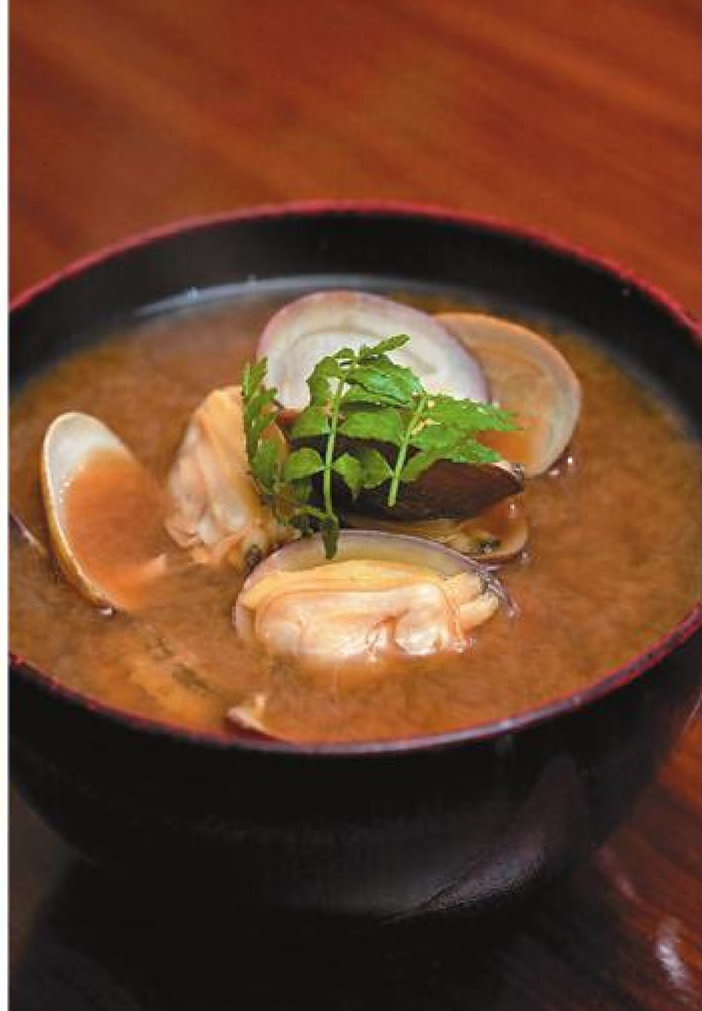
Bruyant et convivial. Voilà deux adjectifs qui, de prime abord, ne collent pas exactement avec l'idée qu'on se fait du Japon. Il suffit pourtant de passer le *noren* (rideau traditionnel) d'une *izakaya* pour découvrir un monde vibrant, fleurant bon toutes sortes de parfums : arômes iodés de kombu et de poissons crus, notes fumées de bonite séchée et de dashi ou encore de teriyaki et de tempuras fraîchement repêchés de l'huile bouillante… Ces pubs à la nipponne, où l'on vient se desserrer la cravate après le travail, mélangent pêle-mêle tous les trésors culinaires de l'Archipel. Pensez : leurs cartes affichent souvent une centaine de plats ! Servis sur de petites assiettes façon tapas, beaucoup ne dépassent pas les 400 yens (environ 3,5), ce qui permet d'explorer, au cours d'une soirée, une grande variété de mets. Surtout si on les partage avec des amis.

« Au Japon, ces établissements font tellement partie du paysage qu'on les considère comme banals. D'ailleurs, si vous demandez à un Japonais de vous conseiller un restaurant, il ne vous enverra jamais dans une *izakaya*, mais plutôt dans un restaurant de sushi raffiné, explique Mark Robinson, auteur de *Izakaya, The Japanese Pub Cookbook* (Kodansha). Or à chaque fois que j'y ai emmené des amis de passage, ça a été le meilleur souvenir culinaire de tout leur périple. Ils y découvrent non seulement des goûts nouveaux mais aussi un morceau de vie quotidienne. Dans les *izakaya*, les langues se délient et les relations se nouent.



Publié aux éditions Kodansha, le livre est disponible chez Junkudo.





Quelques plats et ingrédients typiques des izakaya.

Ces lieux jouent un rôle social énorme au Japon ! »

Le *gaijin* (étranger) qui y pénètre pour la première fois doit s'armer d'audace : aucun serveur bilingue à la ronde, des menus en japonais uniquement… Il y a de quoi se sentir déboussolé. Prenez une grande inspiration, indiquez le nombre de convives avec vos doigts et prononcez « *toriaezu biru* » (de la bière, pour l'instant). Quelques instants plus tard, des chopes bien givrées atterriront comme par magie sur votre table, accompagnées d'amuse-gueules (facturés en guise de droit d'entrée). Ensuite, il suffit de jeter un coup d'œil sur les plats de vos voisins et d'indiquer ce qui vous inspire : *hiyayakko* (tofu au gingembre et à la ciboule) ou *motsu nabe* (ragoût aux tripes) ? *Yaki nasu (*aubergines grillées aux copeaux de bonite séchée) ou algues sautées ? Vous verrez aussi défiler des brochettes de viande, des sashimis divers et variés, des huîtres panées… Au printemps s'ajouteront les *takenoko* (pousses de bambou), en été les *iwashi* (sardines) et l'*unagi* (anguille), en hiver les *hotate* (coquilles Saint-Jacques) et les *uni* (oursins). « Il est étonnant de voir à quel point les Japonais connaissent la saisonnalité des produits, s'enthousiasme Mark Robinson. Leurs conversations à table gravitent d'ailleurs souvent autour de ce sujet. On dissèque chaque plat dans les moindres détails, il y a comme une compétition autour de qui trouvera l'*izakaya* le plus authentique ! »

Et dire que cette institution nationale a failli disparaître. En tout cas, il s'en est fallu de peu



pour qu'elle ne finisse complètement dénaturée. La faute à qui ? Aux grandes chaînes d'izakaya apparues depuis les années 1960. Expertes en promotions du type « boissons à volonté », ils sont le théâtre de beuveries sans nom, surtout entre ados mâles. Bien sûr, les *izakaya* ont toujours eu une connotation virile : boire son premier verre d'alcool dans un de ces lieux, traditionnellement men only, est considéré depuis des siècles comme un rite de passage (le mot *izakaya* vient d'ailleurs de *sakaya*, magasin de saké, le préfixe i signifiant « rester »).

Le souci : dans ces *izakaya* version fast food, la qualité de la nourriture est souvent inversement proportionnelle ou nombre d'hectolitres débités…

Pas étonnant du coup que les petits établisse-

ments indépendants aient à nouveau la cote. Aussi appelés *akachochin* (lanternes rouges) en référence aux lanternes en papier traditionnellement accrochées sur leur devanture, ils font l'objet de beaux livres et d'articles enflammés dans la presse culinaire. Dans ces échoppes parfois grandes comme un mouchoir de poche, la boisson n'est pas absente, mais la qualité des mets non plus. Il existe même des *izakaya* gastronomiques qui ciblent une clientèle de fins becs au portefeuille bien garni. Pas vraiment conformes à l'esprit d'origine, certes, mais leurs plats ne sont pas aussi éloignés que ça de ceux qu'on y servait jadis. C'est le cas de Maru, une *izakaya* très en vogue à Aoyama, un quartier branché de Tokyo. « Son propriétaire est un ancien chef kaiseki qui s'est reconverti dans la cuisine izakaya-style », révèle Mark Robinson. Un peu comme si Pierre Gagnaire ouvrait une crêperie bretonne…

Dans cet estaminet new look, mannequins et fashionistas picorent des plats tout simples : haricots verts à la sauce de sésame, panse de porc grillée, beignets de poissons… Ici, visiblement, personne n'a entendu parler de la méthode Dukan !

Plus terre à terre, mais pas moins couru, Saiki à Ebisu est à peine assez grand pour accueillir une quinzaine de clients. Le chef Kunihiko Saiki y officie depuis suffisamment longtemps pour avoir vu passer la fine fleur de la littérature japonaise d'après-guerre. Ses croquettes de crabe sont légendaires tout comme sa connaissance des produits. Grâce à lui, on apprendra par exemple que le *saba* (maquereau) est un poisson de sashimi d'exception en automne, mais que pêché en été, il vaut mieux le préparer au vinaigre (*shime saba*). Tous les âges et milieux se frôlent à son comptoir depuis l'ouverture en 1948. « La proximité avec le maître des lieux est un des premiers signes d'une bonne izakaya ! », assure Mark Robinson, qui vénère l'adresse pour son atmosphère, sa carte concise mais exquise et son *toketsushu* (saké mi givré).



Les brochettes sont aussi très populaires dans les izakaya.

Depuis quelques années, on voit aussi des *izakaya* pousser dans les quartiers branchés de New York à Vancouver, en passant par Melbourne et Los Angeles. « Le concept pourrait même, à terme, détrôner les sushi bars ! », prédit Mark Robinson. Les *izakaya* ont en effet tout ce qu'il faut pour se transformer du jour au lendemain, comme ce fut le cas pour les sushi, en succès planétaire : la variété des mets, les prix mini, la convivialité et surtout l'esprit terroir. A Paris, la vague n'est pas encore vraiment arrivée : seule une poignée d'adresses y revendiquent l'appellation *izakaya*. C'est le cas d'Icho à Bastille, dont les créations de sushis et makis sont aussi audacieuses que délicieuses, mais le véritable esprit *izakaya* n'a pas encore passé l'Oural. Pour l'heure, rien ne vaut un saut au Japon !

[1] haute cuisine japonaise

[2] Quartier de Tokyo







ASMI

KIYOSHI AIBA, CHEF AU RESTAURANT ZEN, PRÉSENTE :

Le black cod
d'Alaska mariné au miso



ORIGINE : CE SUCCULENT PLAT A ÉTÉ LANCÉ EN OCCIDENT PAR LE CÉLÈBRE CHEF JAPONAIS NOBU.

PARTICULARITÉ : LE BLACK COD OU CHARBONNIER (SABLEFISH) EST UN EXCELLENT POISSON BLANC DE FOND VIVANT DANS LES EAUX FROIDES DU PACIFIQUE NORD EN ALASKA . NI CABILLAUD, NI MORUE, IL EST UNIQUE. SA CHAIR NACRÉE EST RICHE EN HUILE ET EN OMEGA 3. IL EST DÉLICIEUX FUMÉ. PRINCIPALEMENT SERVI EN RESTAURATION, SI VOUS NE LE TROUVEZ PAS DANS LE COMMERCE, UTILISEZ DU SAUMON SAUVAGE ARGENTÉ OU KETA D'ALASKA.

Pour 4 personnes :

Ingrédients :

4 portions de Black Cod d'environ 150 gr
½ daikon (radis japonais)
10 cm de kombu
1 piment rouge séché

Pour la marinade

400 grammes de miso blanc
100 ml de saké ou de vin blanc
200 gr de sucre

▪ Couper les portions de Black Cod en tranches de 1,5 cm et saupoudrer de sel (très peu) pour faire sortir l'eau. Laisser une heure au frais puis laver les tranches avec un mélange d'eau et de saké (50/50). Bien essuyer.
Préparer la marinade comme suit : mélanger d'abord 200 grammes de sucre à 100 ml de saké (ou de vin blanc) puis ajouter le miso et bien mélanger le tout. Plonger les tranches de Black Cod dans cette marinade et laisser au frigo pendant 2 à 3 jours. Petit truc : si vous voulez réutiliser plusieurs fois le miso, entourez les tranches de Black Cod de gaze.

▪ Couper le daikon en fines tranches, saupoudrer de sel et, au bout d'une heure, enlever l'eau. Mettre à tremper pendant 15 minutes dans un amazu (200 ml de vinaigre de riz, 200ml d'eau et 40 gr de sucre) et ajouter le piment rouge, coupé en tranches et la feuille de kombu.

▪ Sortir les tranches de Black Cod de la marinade et bien les essuyer à l'aide d'un papier absorbant. Mettre sous le grill (température moyenne) en prenant soin de ne pas le mettre trop près des résistances. Laisser cuire 5 minutes de chaque côté. Servir bien chaud.





Suihanki

Le secret d'un riz parfait

JUSQU'AUX ANNÉES 60, LES CHEFS SUSHI DEVAIENT SURVEILLER LE RIZ DURANT TOUTE LA CUISSON POUR NE PAS LE RATER. L'ARRIVÉE DE L'AUTOCUISEUR (SUIHANKI) A TOUT CHANGÉ. PORTRAIT D'UNE INVENTION (JAPONAISE) DEVENUE UN SUCCÈS PLANÉTAIRE

Par Johann **FLEURI**

"L'autocuiseur de riz vous rend la vie heureuse » scandait la marque National sur les chaines de télévision asiatiques dans les années 70. Avec une promesse en filigrane : vous faire déguster le meilleur riz que vous ayez jamais goûté. Ni trop cuit, ni pas assez, simplement ferme. A point. Le tout en quelques dizaines de minutes. Un peu d'eau et il se charge de tout.

Omniprésent dans les foyers asiatiques, l'autocuiseur commence à faire son nid dans le reste du monde. Il s'en est vendu 43 millions en 2006, majoritairement fabriqués en Asie (70% en Chine). En Orient, notamment au Japon où il est né, l'appareil a révolutionné le quotidien de la ménagère.

C'est l'armée de terre japonaise qui, à partir de 1937, a été la première à utiliser l'autocuiseur vapeur de riz. « Dans un contexte d'après-guerre, c'est le groupe japonais Matsushita qui a industrialisé le premier cuiseur de riz afin de soulager la ménagère de cette tâche quotidienne », explique Nhut Nam Nguyen, gérant et responsable marketing de la société Esaco, filière Panasonic France.

Avant l'autocuiseur et afin d'obtenir la texture de riz que les Japonais aiment tant, il fallait une surveillance draconienne afin que celui-ci ne colle pas au fond de la casserole. « La préparation du riz reste une tâche délicate, qui demande un chronométrage précis, explique Nhut Nam Nguyen. Une erreur de cuisson peut produire un riz trop dur ou trop mou. Cuit par absorption, c'est-à-dire couvert de la quantité d'eau nécessaire à sa cuisson, il peut attacher au fond de la





Sony a été l'une des premières sociétés à produire des autocuisieurs grand public.

casserole et prendre un goût de brûlé. L'autocuiseur de riz évite ces inconvénients en effectuant un contrôle continu et automatique de la température et du temps de cuisson. »

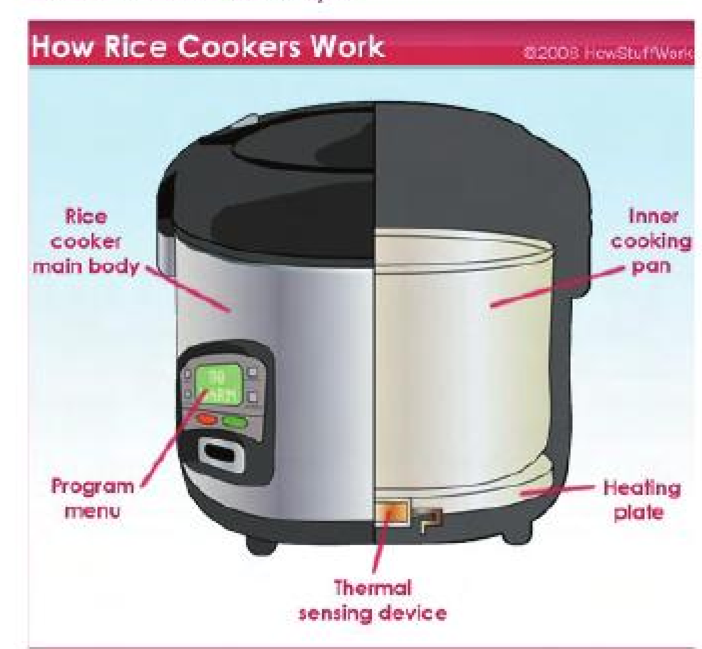
Une simple question de température

Avec le « suihanki », la cuisson du riz devient jeu d'enfant. Soigneusement rincé afin d'être débarrassé des excédents d'amidon et des éventuelles impuretés, le riz est placé dans le bol et recouvert de la quantité d'eau adéquate. Le couvercle baissé, l'autocuiseur, mis en marche, confectionnera le riz sans aucune intervention supplémentaire. Il permet une cuisson savoureuse, légèrement ferme et compacte.

« Tout le système repose sur le thermostat qui est le cœur de l'automatisme de l'appareil, précise Nhut Nam Nguyen. Un interrupteur mécanique est placé à l'intérieur de l'autocuiseur : tout au long du processus de cuisson, la température se maintient à 100°. Une fois l'eau absorbée, la chaleur augmente et déclenche l'interrupteur. Pour la fonction « Maintien au chaud » (amélioration qui date de 1960), la température se régule à 65° et conserve le riz au chaud pendant plusieurs heures. Cette option est rendue possible grâce à une résistance électrique placée dans le corps latéral de l'appareil ainsi que sous le couvercle. »

Avec les années, l'autocuiseur de riz ne cesse de se doter d'options et de programmes qui le rendent toujours plus efficace et pratique. C'est en 1988 que

Un autocuiseur en coupe.



l'autocuiseur japonais connaît sa première révolution avec l'arrivée de la chaleur à induction. Le géant japonais Matsushita sera le leader en la matière pendant de longues années. Cette technique a permis aux autocuiseurs électriques de surpasser les modèles à gaz qui permettaient alors une meilleure répartition de la chaleur du bol interne.

« Le premier autocuiseur de chez Matsushita nous semble bien loin maintenant, s' amuse Nhut Nam Nguyen. Les matériaux, les composants et leurs matières qui permettent de constituer le produit final ont été nettement améliorés : avec notamment l'utilisation de Téflon pour le récipient, ainsi que l'aluminium, l'inox, etc. Le système de répartition de la chaleur dans le bol, l'isolation de la température, la protection et la sécurité de l'usager, les programmations, les contrôles électriques, les facilités d'usage et les designs sont sans cesse améliorés. »

C'est toujours sur le sol nippon que l'on trouve les autocuiseurs de riz les plus perfectionnés. Wong Kar Wai y faisait d'ailleurs un clin d'œil amusé dans son long métrage « *In the mood for love* ». En effet, une scène montrait Maggie Cheung dévoilant à sa voisine, émerveillée, son nouvel autocuiseur de riz que son mari lui avait ramené du pays du Soleil levant.

« Les autocuiseurs japonais d'aujourd'hui sont les plus high tech du marché, explique Nhut Nam Nguyen. Par exemple, ils permettent un affichage digital de l'heure ou de l'état de cuisson du riz. Il est possible de lancer l'autocuiseur en différé : très utile pour les Japonais qui mangent traditionnellement du riz dès le petit déjeuner. Dans ce cas de figure, ils peuvent préparer la quantité de riz dès le soir et l'autocuiseur se déclenchera au petit matin tout seul. L'appareil nippon peut également adapter sa cuisson aux différentes sortes de riz ou cuire un tas d'autres aliments comme des œufs, des légumes ou de la viande. »





En haut, test réalisés avant de mettre un autocuiseur sur le marché. Ci-dessus, une pub des années 60.

Des modèles adaptés au public européen

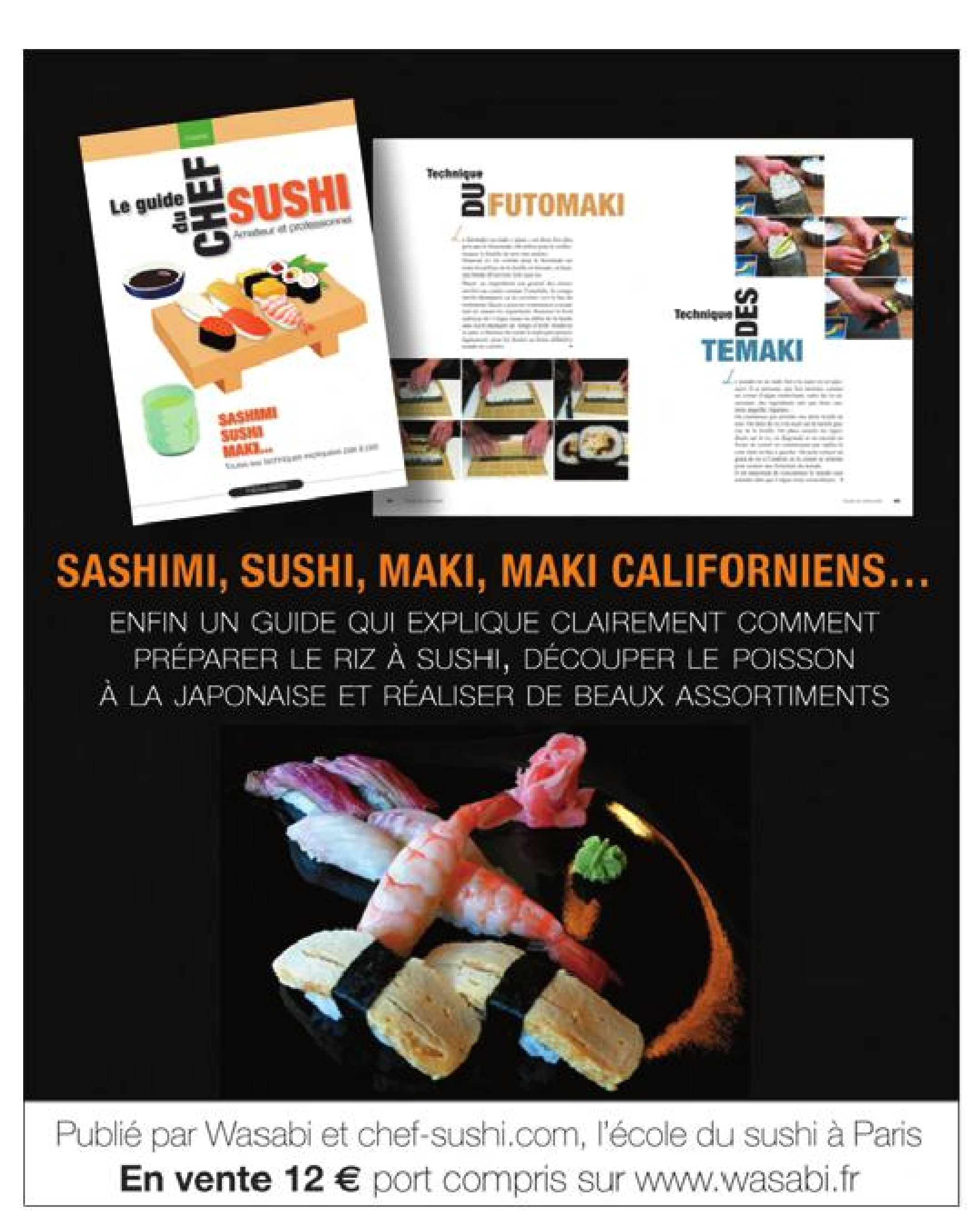
En Europe, c'est dans les années 80 qu'est apparu le premier autocuiseur de riz. « A cette époque, l'Europe a enregistré une forte croissance des communautés asiatiques, rappelle Nhut Nam Nguyen. Ces dernières ont attisé la curiosité des Européens pour des produits « exotiques ». Plus récemment, l'engouement mondial pour le sushi a suscité une vraie demande de la part des Européens pour la consommation de riz. »

Pour répondre à ce nouveau marché, les industriels se lancent. « Nous sommes arrivés en France en 1978, en plein boom, raconte Nhut Nam Nguyen, fils du fondateur de la société qu'il gère. A l'époque, nos produits étaient essentiellement destinés à l'usage des communautés asiatiques vivant en France mais aussi en Belgique et en Allemagne. »

Les habitudes de consommation du riz restent bien entendu très différentes entre l'Asie et l'Europe. Mais l'autocuiseur s'adapte et se décline en fonction du palais. Et enchaine les soupes, les fondues au fromage ou au chocolat, les ragoûts, les gombos et même les risottos. Les modèles européens permettent aussi la réalisation de toutes sortes de céréales (boulgour, blé, épeautre, etc.) et de cuisson de légumes à la vapeur par le biais d'un panier placé entre le bol et le couvercle.

Malgré tout cela, elle est loin d'égaler le modèle nippon. « Notre entreprise ne produit pas de tels modèles reconnaît Nhut Nam Nguyen, car les besoins des Européens ne sont pas les mêmes que ceux des Japonais. De plus, depuis 1996, les modèles sont modifiés dans le but de répondre aux nouvelles normes de la Communauté européenne. »

On trouve néanmoins sur le marché français des autocuiseurs japonais de marque National ou Tiger parfaitement adaptés au riz Japonica, le seul qui convient aux sushi. ■


Le guide du CHEF SUSHI
SASHIMI, SUSHI, MAKI, MAKI CALIFORNIENS…
ENFIN UN GUIDE QUI EXPLIQUE CLAIREMENT COMMENT PRÉPARER LE RIZ À SUSHI, DÉCOUPER LE POISSON À LA JAPONAISE ET RÉALISER DE BEAUX ASSORTIMENTS
Publié par Wasabi et chef-sushi.com, l'école du sushi à Paris
En vente 12 € port compris sur www.wasabi.fr


京子
Découvrez notre rayon de produits sélectionnés!
Un choix particulier de produits alimentaires, importés du Japon . Des produits uniques introuvables ailleurs que chez Kioko.
KITO YUZU SHIBORI (jus de Yuzu)
Kito est un village situé dans l'îl de Shikoku, célèbre pour son « Kito Yuzu ».
Ce jus de Yuzu est moins amer mais plus parfumé grâce à un pressurage manuel.
DONKO SHIITAKE
Le Donko possède une chair épaisse et son chapeau est ouvert de 60-80%.
Il se cultive lentement à une période de basse température.
MABOROSHI NO UME (Umeboshi)
Cet Umeboshi (la prune confite dans le sel) possède un goût moelleux et authentique avec la douceur du miel s'élargit soigneusement en bouche.
Boutique en ligne
www.kioko.fr
Frais de ports gratuits à partir de 25€ d'achat.
*offre valable uniquement pour la France métropolitaine.
Présentation de cuisine japonaise
Démonstration et Dégustation
Consultez le programme sur notre blog !
www.kioko-japon.blogspot.com
Magasin
46, rue des petits-Champs 75002 Paris
tel:01 42 61 33 65
mardi au samedi 10h-20h dimanche 11h-19h
Pour les professionnels
tel:01 45 21 46 99
lundi au vendredi 8h-16h


APPRENEZ L'ART DU SUSHI !
COURS DE SUSHI, MAKI CALIFORNIENS…
PAR DES CHEFS RECONNUS
Chaque dimanche de 10h à 19h
dans un cadre zen et raffiné à deux pas des Buttes Chaumont
Cours pour amateurs (particuliers ou groupes), formation professionnelle.
BONS CADEAUX À OFFRIR
Rens. : 01 42 08 50 47 www.wasabi.fr


Votre maison à Kyoto*
à partir de 420 euros la semaine
Vivre le Japon vous propose un hébergement en maison individuelle traditionnelle pour découvrir Kyoto en toute liberté, de 420 euros à 1050 euros la semaine.
(*ou à Tokyo)
Vivre le Japon
01 42 61 60 83
48, rue Sainte-Anne, 75002 Paris
www.vivrelejapon.net



En haut à gauche, l'okara, ou "marc" de tofu.



Tofu

l'âme de la cuisine japonaise

Symbole du raffinement de la cuisine japonaise, le tofu est souvent perçu à tort comme un aliment sans saveur. Journaliste japonaise vivant en France, Chihiro Masui explique, pour Wasabi, pourquoi elle aime cette étrange gelée à base de lait de soja dont il existe mille et une variantes à travers l'Asie

Par Chihiro **Masui**

On me demande souvent quoi faire avec le tofu. Et à vrai dire je ne sais jamais trop quoi répondre… Car pour les Français, le tofu n'a pas de goût. Ou si peu qu'ils ne savent pas s'ils doivent le manger cru ou cuit, nature ou en sauce, en entrée ou en plat principal…

En fait, le tofu a du goût. Pas comme le saucisson ou le roquefort, bien sûr, ni même comme le poisson cru. Il a du goût comme le bon riz a du goût. Fade ? Si l'on veut. Mais goûteux à sa façon.

En réalité, c'est d'abord sa texture qui surprend. Ce n'est pas tout à fait une gelée mais elle se rapproche un peu de ces textures tremblotantes. Sans toutefois l'élasticité d'une gélatine, ni même la résistance d'un agar agar.

Brochettes de tofu au miso.



Tofu frais servi avec des copeaux de bonite et de la ciboulette.

Secrets de **fabrication**

Pour fabriquer du tofu, il faut d'abord faire macérer des haricots de soja dans de l'eau pour les ramollir puis les frotter vigoureusement dans cette eau avant de chauffer le tout. On appelle go ces haricots de soja malaxés. Les haricots de soja pressés avant d'être chauffés sont le « go cru » et ceux qui sont pressés après avoir été chauffés sont le « go cuit ».
Le but du pressage est d'extraire le « lait de soja ».
Le « marc », c'est-à-dire la matière solide résiduelle après extraction du liquide s'appelle *okara*.
Le *nigari* est introduit dans le lait de soja pendant qu'il est encore chaud et le solidifie. Le *nigari* est tout simplement du chlorure de magnésium autrefois extrait naturellement lors de la fabrication du sel.
Le tofu de soie ou *kinu-goshi-dofu* est celui qui est solidifié et juste passé à l'eau froide.
Le *momen-goshi-dofu*, ou tofu de coton, est celui dont le lait de soja, solidifié, est ensuite cassé et coulé dans un moule tapissé d'une toile puis pressé pour extraire l'eau.

Plutôt celle d'une crème caramel avec beaucoup de lait et très peu d'œufs. Ou celle d'une crème caramel industrielle. Une texture très souple et soyeuse.
La comparaison s'arrête là car le tofu n'est pas sucré. Pas plus d'ailleurs qu'il n'est salé ni acide. Il est peut-être un peu amer, mais tellement peu qu'on le remarque à peine. Crémeux sans crème, gras sans graisse, le tofu est un aliment que l'on consomme cru, à la cuillère, qu'on a plaisir à avaler frais comme une glace en été, ou chaud en hiver. Son grain très fin, sa texture molle et son goût délicat, tellement fin qu'il en est presque imperceptible, font du tofu un produit atypique, dont je ne vois aucun équivalent français.
Je vous parle ici du tofu japonais dit « de soie » car le tofu chinois est très différent. Plus varié, il se décline de mille façons. À Chengdu, ville d'origine du « tofu de grand-mère Po » (*mabo dofu*), dans le restaurant d'où ce plat serait supposément parti pour conquérir le monde, j'ai goûté à d'infinies variétés de tofu. Celui qui m'a le plus marqué était un plat choisi au hasard sur une carte entièrement en chinois, décryptée tant bien que mal car nous autres Japonais, nous arrivons à lire les 2/3 des idéogrammes chinois. Ce plat, à en croire les caractères, était de la « fleur de tofu ».
Un plat ovale est arrivé avec, en son centre, une sorte de colline aplatie, de forme également ovale et de couleur grisâtre, un peu ocre : la couleur du haricot de soja cuit. Pas très ragoûtant ! Pourtant, lorsque j'ai goûté cette gelée un peu bizarre, j'ai eu l'impression, pour la première fois de ma vie, de découvrir le vrai goût du tofu. En réalité, c'est tout simplement le goût du soja cuit à la vapeur ou même à l'eau mais complétée d'une texture crémeuse. Cette « fleur de tofu » était simplement très concentrée en goût de soja cuit alors que le tofu japonais est d'un goût si léger qu'on perçoit la texture avant de ressentir le moindre goût de soja.
Pourtant, le tofu japonais symbolise, plus peut-être que n'importe quel autre plat, la « délicatesse » de la cuisine japonaise. Ou plutôt son extrême fragilité face à des cuisines riches et fortes comme la chinoise ou l'indienne.
La façon la plus commune de manger le tofu au Japon est aussi la plus simple. C'est le *hiya-yakko*. On sort le tofu de son paquet, on

Tofu frit "agedashi" servi avec des algues nori.





Tofu Dip

Tofu Salad

Tofu Smoothie

Tofu Burger

Tofu Tostada

Encore plus varié plus goûteux et plus surprenant que vous ne l'imaginez !

Avec **5** degrés de fermeté différents, les possibilités du **tofu House Foods** sont quasiment illimitées.















SUKUI TOFU | KINUGOSHI TOFU

EXTRA SOFT | SOFT | MEDIUM FIRM | FIRM | EXTRA FIRM

Pour plus d'informations, visitez notre site **www.house-foods.com**

l'égoutte un petit peu et on le met dans une assiette creuse. Puis on met un petit tas de ciboule émincée, une noisette de gingembre râpé, et souvent mais pas toujours, quelques copeaux de katsuo-bushi (bonite séchée). On ajoute quelques gouttes de sauce soja. Et voilà.
C'est sans doute le plat japonais le plus difficile à manger avec des baguettes et nous-mêmes y arrivons tout juste. Ce qui est sûr, c'est que le tofu est un aliment très prisé dans toute l'Asie et que, bien qu'issu de la même graine, il a un goût très différent d'un pays à l'autre.
Les origines du tofu se perdent dans la nuit des temps. Pour certains, il serait venu d'Inde vers la Chine au 1er siècle av. J-C. D'autres pensent qu'il était déjà un aliment traditionnel en Chine au IIe siècle av. J-C. On dit généralement qu'il serait arrivé au Japon à l'époque Nara (710-784) mais il est tout à fait possible qu'il ait été importé de Chine bien avant cette période.



Le mabo dofu, venu de Chine, est très populaire au Japon.

En règle générale, parmi les différents tofus d'Asie, le japonais est le plus « fin ». Même si le « tofu de coton » est un peu plus solide et dense que le « tofu de soie » il est infiniment moins dur que le tofu chinois. C'est probablement pour cette raison que l'utilisation du tofu dans les cuisines japonaise et chinoise est radicalement différente. Dans la cuisine japonaise, le tofu se consomme souvent cru, tel que je l'ai décrit plus haut : c'est un plat parfaitement adapté aux étés chauds et humides du Japon, qui coupent l'appétit. Dans les plats cuisinés de tofu, on retrouve le *yu-dofu*, spécialité de Kyoto, qui est un simple *nabé* (marmite) de tofu. Ce plat est très délicat, avec des goûts et parfums très sobres, voire fades pour l'Occidental ou les autres Asiatiques : le tofu est juste cuit dans un bouillon de dashi de kombu, et chacun le déguste en piochant dans la marmite, l'accompagnant de ponzu, sauce soja, mirin, dashi, avec comme condiments de la ciboule, du yuzu, du daikon râpé, du *katsuo bushi*. On peut bien sûr ajouter au *nabé* des légumes ou du poisson, mais on raterait alors en partie la subtile neutralité du tofu.
Au Japon, on trouve différents types de tofu préparés qui n'existent pas dans les autres pays :
Le *yaki-dofu* est le tofu déjà grillé uniquement en surface. Il a un goût légèrement fumé.
Le *koya-dofu* ou *kôri-dofu* est du tofu « séché » par congélation. Il se déguste cuit dans un dashi.
L'*abura-agé* (prononcer agué) est une tranche assez fine de tofu frit. Mijoté dans de la sauce



L'avis du **Dr Kathy Bonan**, nutritionniste

Peu calorique mais riche en protéines végétales, bourré de fer, de calcium et de magnésium le tofu est un aliment dont on n'a pas fini de découvrir les effets bénéfiques.
On a pu notamment démontrer que sa consommation fait baisser jusqu'à 30% le cholestérol LDL (mauvais cholestérol) tandis qu'il augmente le bon cholestérol HDL.
Mais ce n'est pas là son seul intérêt. 100g de tofu contiennent en effet 227 mg de calcium soit environ un quart des apports quotidiens recommandés. Sa fabrication par l'utilisation du *nigari* fait également du tofu un excellent pourvoyeur de magnésium dont le rôle est désormais reconnu dans toutes les pathologies du vieillissement : hypertension, diabète, cholestérol, les maladies neuro-dégénératives comme Parkinson et Alzheimer, mais également les migraines et l'asthme. De plus, le tofu contient des phyto-estrogènes qui permettent de mieux métaboliser le magnésium.
La présence d'omega 3 dans le tofu permet d'améliorer le rythme cardiaque et diminue le risque de thromboses. Enfin, le tofu est riche en L-Tryptophane : un acide aminé essentiel que notre cerveau utilise pour fabriquer la sérotonine, substance antidépressive et régulatrice du sommeil (précurseur de la mélatonine). Cette spécificité est importante car les aliments d'origine végétale sont souvent carencés en cet acide aminé.
Il faut néanmoins souligner que le soja vient en 8e position des aliments les plus allergisants, après le blé, le lait ou les cacahuètes. Les symptômes vont de l'œdème de Quinke aux éruptions en passant par des accès de fatigue ou un écoulement nasal persistant…

soja, du saké, du mirin et du sucre, il est coupé en deux et farci de riz de sushi : c'est l'*inari-zushi*. Sinon, il est utilisé tel quel, souvent coupé en fines lamelles, dans les ragoûts, les riz « mélangés », avec de l'algue hijiki, etc.

L'*atsu-agé* est le tofu frit entier. Il peut être fendu et farci, ou trempé tel quel dans un dashi, auquel cas il devient un *agé-dashi-dofu*.

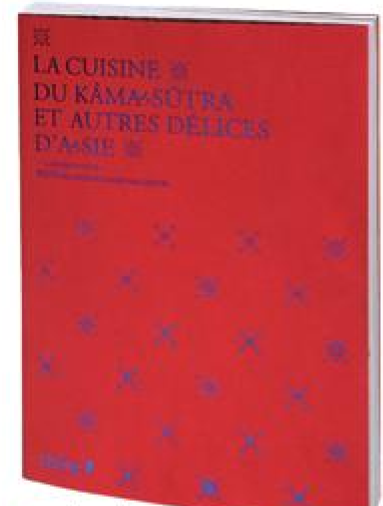
L'*okara*, le « marc » du tofu, a une consistance graineuse mais molle, un peu aqueuse. C'est probablement le dérivé de tofu le plus difficile à comprendre pour un Occidental. Il peut être juste sauté avec un peu de carotte, de shiitaké et assaisonné de sauce soja, saké, et sucre ou mirin. Il peut également servir à confectionner des remplacements de pâtés de viande pour hamburger végétarien ou peu caloriques. On l'utilise également aujourd'hui dans les biscuits et les gâteaux. Très riche en nutriments divers, il est peu calorique, ce qui le rend très intéressant pour la santé.

Le *ganmodoki*, enfin, est une préparation à base de tofu pressé et débarrassé d'une grande partie de son eau. Il est ensuite mélangé à de l'igname râpé, de la carotte, du gobo, du shiitake, du kombu, des noix de ginko puis formé en boules et frit. On l'utilise souvent dans l'*oden*.

Tous les types de tofu sont disponibles en France. Le tofu japonais est vendu soit dans



Le tofu est très utilisé dans la cuisine bouddhiste zen.



A lire

Tofu et Kâma Sûtra

Déjà auteur du classique « Poissons, un art du Japon » (Glénat), Chihiro Masui vient de publier un livre original liant la cuisine asiatique au plaisir sexuel. Parmi les dizaines de recettes conçues pour exciter les sens, la crème de tofu au sésame peut non seulement être dégustée mais aussi appliquée sur tout le corps et même servir de « lubrifiant naturel » !

La cuisine du Kâma Sûtra et autres délices d'Asie de Chihiro Masui, Photos Richard Haughton. Ed. Chêne. 226p. 25 €.



les épiceries japonaises, dans des paquets qui contiennent de l'eau, le tofu étant toujours vendu dans de l'eau, un peu comme la mozzarella. Il y a également des tofus sous vide, sans eau, qui se gardent quasi éternellement.
A Paris, certains commerçants chinois fabriquent le tofu sur place, comme en Chine. C'est le cas de la boutique des Délices, 10 rue Rampal, dans le 19e. Leurs tofus fumés sont très appréciés comme snack ou goûter par les enfants, mais, là où la plupart des fabricants industriels précisent que leur tofu est sans OGM, ce n'est pas le cas de ces artisans.
Dans les magasins bio, on trouve également différents types de tofus, car l'aspect « santé » de cet aliment (voir encadré) le rend populaire auprès de la clientèle « bio ». Toutefois, la grande majorité des tofus bios sont beaucoup trop denses pour être mangés à la japonaise. Ils sont plus adaptés aux plats « en sauce » ou sautés au wok de la cuisine chinoise.
Au Japon, les recettes de tofu les plus populaires à part le *hiya-yakko*, sont la soupe miso (coupé en petits cubes, tofu de coton ou de soie), le *mabo-dofu* (à l'origine un plat chinois, le tofu de la grand-mère po, originaire de Chengdu dans la province de Sichuan), qui a gardé son nom chinois mais est devenu un plat japonais tant la différence est grande avec le plat d'origine. Le *koya-dofu* également, par sa simplicité : il se prépare en quelques minutes au micro-ondes, à condition d'avoir du dashi.

En ce qui me concerne, j'utilise également le tofu japonais dans des dips, où il remplace avantageusement la mayonnaise industrielle, dans des vinaigrettes quand je veux leur donner un peu d'épaisseur et de crémeux sans toutefois l'acidité du yaourt ou la graisse de la crème.
Voici une recette qui demande un peu de temps mais qui est très appréciée : je presse le tofu entre deux planches et un poids posé sur la planche supérieure pour l'égoutter, pendant 1-2 heures. Puis je le coupe en tranches fines, de 1 à 2 mm environ. Je le passe dans une assiette creuse remplie de sauce soja, sans faire tremper trop longtemps car sinon il est trop salé (après c'est une affaire de goût). Puis je fais chauffer une poêle avec de l'huile de sésame, j'enlève l'excédent d'huile avec du papier absorbant que je garde pour la prochaine poêlée. Je pose les tranches de tofu marinées, bien à plat et sans qu'elles se superposent dans la poêle, et je les fais dorer d'un côté, puis de l'autre. La quantité d'huile est difficile à doser : trop, cela donne une friture, pas assez, c'est trop sec. Mais lorsque la quantité d'huile et la température de la poêle sont parfaites, les tranches de tofu deviennent croustillantes avec le fumet de la sauce soja grillée mais pas brûlée, et ça se mange comme des chips en apéro ou devant la télé. Le seul hic, c'est qu'il faut en faire beaucoup…
Les tofus bio ou chinois étant plutôt denses, je les coupe soit en tranches épaisses soit en cubes pas trop petits (8 ou 16 cubes), les éponge bien avec du papier absorbant et les plonge dans un bon bain d'huile (ou la friteuse) à 180°C. Cela gicle moins quand c'est enrobé de farine ou de fécule mais moins bon car la farine forme un « film » de friture comme une très légère pâte de beignet. Je le préfère nature. Contrairement aux frites, il faut faire frire une seule fois mais à température élevée, jusqu'à ce que chaque cube ou tranche soit doré. J'égoutte bien et je sers avec la sauce « pour poulet frit » thaïlandais (sucré salé piquant, vendue dans toutes les épiceries asiatiques non japonaises ou coréennes), ou de la sauce soja avec du gingembre râpé. Cela plait beaucoup à mes amis végétariens et en plus ça se mange avec les doigts ! ■

La cuisine a le blog en poupe !

LE BLOG DE CLÉA, LANCÉ À L'OCCASION D'UN SÉJOUR AU JAPON DE SA CRÉATRICE, EST L'UN DES DIX SITES FRANCOPHONES LES PLUS VISITÉS. DEPUIS, D'AUTRES FANS DE GASTRONOMIE NIPPONNE UTILISENT CE MOYEN POUR PARTAGER LEUR PASSION



Par Raphaëlle **MARCADAL**

Elle s'appelle Amélie. Bretonne, mariée à un Japonais et installée dans l'archipel depuis 2005, elle a créé www.a-vos-baguettes.com afin de permettre à ses amis de suivre ses progrès de cuisinière locale avec ses beaux-parents « maman Yoji et Papa Yoji ». Très « kawaii » (mignon), son site, enrichi d'un blog dynamique, est aussi très complet et propose, en plus des incontournables sushi, de nombreuses recettes 100% nippones classées par catégories (donburi, soupes, plats mijotés, plats frits, bentô, desserts, etc.). Sans oublier les recettes chinoises et coréennes « tatamisées », incontournables sur la carte des *izakaya* japonaises (voir article p. 8).
On l'aura compris, les blogs culinaires ont peu à peu pris la place des blogs de voyage tant il est vrai qu'on peut aujourd'hui voyager sans quitter sa cuisine.
Fervent utilisateur des produits japonais de base tels que le miso, le mirin et le shoyu Chef Damien estime que « la cuisine japonaise est en phase avec notre époque et nos goûts actuels car elle est légère, goûteuse, exotique, typée et complexe à la fois ». Créé en 2004 avec son frère, www.750g.com, propose chaque jour entre 20 à 50 nouvelles recettes consultées par plus de 3,7 millions de visiteurs uniques par mois et se classe deuxième derrière le géant « marmiton », pionnier de la cuisine sur internet. Il planche actuellement sur un nouveau site entièrement consacré à la cuisine nippone.
Car désormais l'attractivité des produits et autres condiments « made in Japan » dépasse le simple phénomène de mode. A l'exemple de Kikkoman, numéro 1 mondial de la sauce soja, qui propose, depuis de nombreuses années, sur son site (www.kikkoman.fr), des idées de recettes à base de shoyu, d'autres sites commerciaux cherchent à créer avec l'internaute, une relation personnalisée. C'est le cas de www.nishikidori-market.com, qui, pour chaque produit proposé, en explique l'histoire, l'usage et la tradition.

Site ou blog ?

Contrairement au site internet, le blog permet une interactivité et un échange dynamique grâce aux commentaires laissés par les internautes dans un ordre anté-chronologique.
Si la vocation d'un site internet est avant tout informative et pédagogique (il est structuré autour de rubriques statiques préalablement définies), en revanche celle du blog est participative car chaque

internaute peut rebondir sur les informations postées en posant des questions à l'auteur ou en partageant son opinion, ses recettes, etc.
Pour Hugues de Pra, « on consulte un site lorsqu'on est à la recherche d'informations précises, alors qu'on suit un blog par intérêt pour son auteur et ses activités en fonction des thèmes mis en ligne ».
Loin d'être antinomiques, site internet et blog sont complémentaires, le blog enrichissant et donnant vie au site. Ainsi, après avoir lancé son site internet, le chef français Dominique Corby, installé à Tokyo depuis plus de 20 ans, a créé son blog intitulé « Baguettes, fourchettes et couteaux ». Il y raconte ses voyages au Japon, ses découvertes gastronomiques, ses restaurants préférés en illustrant ses propos avec les photos prises au cours de ses pérégrinations. Car point de blog sans photos surtout lorsqu'il s'agit de cuisine. C'est bien connu, on commence par déguster avec les yeux !
Cléa n'en revient toujours pas de la centaine de commentaires reçus pour sa recette du « gâteau au citron à tomber par terre » dont elle avait pris elle-même la photo qui était, il faut le reconnaître, très alléchante….
Le critique gastronomique du Figaro François Simon, consacre sur son blog « Simon says » (traduit en anglais et en japonais !) une rubrique entière à sa passion de la cuisine japonaise nous faisant partager ses coups de cœur mais aussi ses déceptions. Dire qu'il fait tout cela en plus de ses chroniques et des ses caméras cachées de Paris Première ! Mais quand dort-il cet homme-là ?
Il faut dire que le blog est aussi un formidable outil de promotion, notamment lorsqu'on est auteur de livres ce qui est le cas du prolifique François.
« Le blog donne vie à mes livres car les lecteurs peuvent me poser des questions et ne s'en privent pas, se félicite Laure Kié qui a créé récemment son blog en plus de son site. Ils me demandent par exemple où s'approvisionner en produits japonais ou me racontent comment ils se sont mis à la cuisine japonaise ».
C'est Chef Damien, encore lui, qui a le plus tôt compris ce nouveau besoin d'échange autour de la cuisine créant, en 2008, le Salon des blogs culinaires. La troisième édition a eu lieu en novembre dernier à Soissons et a rassemblé dans un même lieu plus de deux cents participants venus de 8 pays différents pour partager et échanger leurs recettes, tours de main et autres astuces de cuisiniers en herbe.
Hugues de Pra, lui, a fait le pari des vidéos sur son site belge qui inclut de nombreuses démonstrations culinaires sur l'art de faire des sushi et de découper le poisson mais aussi un canal Twitter sur lequel circulent toutes sortes de brèves glanées ci et là sur le thème de la cuisine japonaise.
Signalons enfin à ceux qui ne connaissent que la version papier de Wasabi, que notre site, wasabi.fr, ne se contente pas de reproduire chaque numéro du magazine ce qui est d'ailleurs bien utile quand on a raté la distribution en restaurant. Sur wasabi.fr, vous trouverez, en temps réel ou presque, les dernières découvertes de Patrick Duval, rédacteur en chef, en matière de restaurants japonais, ainsi que le calendrier, mis à jour quotidiennement, des cours de cuisine japonaise dispensés par notre école chef-sushi.com.

Adresses virtuelles

Pour surfer sur le net à la recherche des meilleures recettes et adresses nippones (liste non exhaustive)

Blogs culinaires et sites de recettes japonaises
www.wasabi.fr
www.dominiquecorby.com (blog http://corbydomi.canalblog.com/)
http://francoissimon.typepad.fr/ (rubrique cuisine japonaise)
www.cleacuisine.fr
http://laurekie.com
http://a-vos-baguettes.com
www.cuisinejaponaise.be
www.cuisine-japonaise.com
www.cuisine-japonaise-facile.fr

Sites de vente en ligne de produits japonais
www.sushiboutique.fr
www.satsuki.com
www.nishikidori-market.com

Sites culinaires génériques avec des rubriques sur la cuisine japonaise
www.marmiton.org (1er site de cuisine en France)
www.750g.com (rubrique cuisine asiatique dont la cuisine japonaise)
www.delices-du-monde.fr (rubrique cuisine japonaise)

Sites anglophones
http://japanesefood.about.com
www.authenticjapanesefood.com
www.justhungry.com/ (site très bien fait de Makiko Itoh, japonaise nomade installée en France actuellement et reine du net qui a lancé de nombreux autres sites consacrés au Japon, tous accessibles depuis son site.)

Salon du blog culinaire de Soissons
www.salondublogculinaire.com/



© Photo Valtiendas

Cléa

www.cleacuisine.fr

Du Japon au bio

Jolie plante des montagnes à qui le papa, alpiniste, a transmis le goût de la nature, et la maman, passionnée de cuisine, l'amour du « bon et du fait maison », Cléa était génétiquement programmée pour devenir une passionnée de cuisine saine et bio.

La découverte du Japon a eu lieu plus tard, à l'université, lorsqu'elle part un an à Fukuoka en 2002 dans le cadre d'un échange universitaire avant de récidiver en 2005 à Oita.

Mais comme elle aime à le répéter avec malice, elle « savait déjà faire des maki et des sushi bien avant son départ au Japon » !

Sur place à Oita elle crée son blog dédié à la cuisine « végétarienne, bio et japonisante », à l'heure où seulement une dizaine de sites existent sur la toile contre des dizaines de milliers actuellement. Très vite son site devient une référence en matière de nourriture saine et alternative au point d'afficher des taux de fréquentation de 5 à 6000 visites par jour !

« Je propose un maximum d'ingrédients alternatifs pour des recettes saines et gourmandes. Par exemple au lieu d'utiliser du beurre, je vais utiliser soit de l'huile d'olive, soit de la purée d'amandes, et je vais remplacer le lait de vache par du lait végétal », explique cette trentenaire un peu secrète qui tient farouchement à préserver l'anonymat de son pseudonyme.

Tout juste parvient-on à savoir qu'elle travaille actuellement à mi-temps à l'université de Grenoble, de quoi lui laisser le temps de s'occuper de son blog, de sa fille d'un an et demi et de ses livres.

Car la demoiselle n'est pas avare de publications. Pas moins de trois livres sortis l'année dernière et déjà un livre sorti cette année (« mes pâtes à tartiner sucrées et salées ») aux éditions La Plage, spécialiste des ouvrages bio et végétariens.

Et si désormais ses recettes nippones ne représentent plus qu'un cinquième de son site, Cléa revendique le lien naturel entre le bio et la cuisine japonaise.

« Quand on a vécu au Japon, qu'on aime la cuisine japonaise mais qu'on n'habite pas à Paris, il est difficile de se procurer des produits japonais en dehors des magasins bio. Il y a donc un lien évident en France entre le bio et la cuisine japonaise » dit-elle tout en concédant que, malheureusement, on ne trouve pas tout dans les magasins bio.

Raison pour laquelle, dès qu'elle est de passage à Paris, elle se rue sur la pâte de sésame noir et autres sauces pour okonomiyaki et tonkatsu.

Mais ne comptez pas sur elle pour acheter du nato. Même s'il s'agit de son met préféré, elle ne le mange que sur place, au Japon, car le nato importé vendu dans les magasins asiatiques « provient de Chine et contient du sirop de mais, première cause d'obésité aux USA », s'insurge cette pourfendeuse de la malbouffe.

Interrogée sur ses envies d'exercer ses talents d'écriture culinaire en professionnelle à plein temps, elle réfute avec véhémence : « Sûrement pas. Le statut d'amateur me procure une plus grande liberté ».

Biblio de Cléa

- **Gingembre** (La Plage, 2010)
- **Variations Potimarron** (La Plage, 2010)
- **Cuisiner les ingrédients japonais** (La Plage, 2008)
- **Agar Agar, secret minceur des Japonaises** (La Plage, 2007)

Laure Kié

www.laurekie.com

Fan d'huile d'olive et d'algues

Née à Tokyo il y a 36 ans d'une maman japonaise et d'un papa lyonnais, mariée à un marseillais d'origine corse, Laure Kié est la reine de la fusion food et des mélanges improbables entre la cuisine méridionale et les saveurs nippones. Sa recette culte, la tapenade d'algues . Succès garanti auprès des invités !

Aussi loin qu'elle se souvienne, la cuisine a toujours occupé une place centrale dans sa famille.

« Ma maman nous préparait de délicieux bentôs pour aller à l'école et mon papa adorait cuisiner le soufflé au fromage ».

Arrivée en France à l'âge de 6 ans, Laure habite ensuite une dizaine d'années à l'étranger, notamment en Afrique (Ethiopie, Egypte) et ne redécouvre véritablement ses racines japonaises qu'à l'adolescence.

Elle travaille ensuite pour le groupe de cosmétiques L'Oréal et multiplie les allers-retours entre Paris et Tokyo. En 2003, lasse de cette vie urbaine, elle prend une année sabbatique avec son mari pour découvrir le Japon des rizières et séjourne plusieurs mois dans différentes fermes traditionnelles de l'archipel.

Nourrie et logée par ses hôtes, elle apprend à cultiver des légumes à la main, repique le riz et participe activement à la vie de la ferme pendant que son mari s'initie au shiatsu. « Cette expérience a marqué un tournant dans ma vie. J'ai appris à subvenir



Biblio de Laure Kié

- **Ma petite cuisine japonaise** (Marabout, 2009)
- **Mes p'tits bentô** (Marabout, 2010)
- **Ma petite cuisine aux algues** (Marabout, 2010)

© photos : Valtiendas / P. Hausser/Marabout

à mes besoins en utilisant les seules ressources disponibles », dit-elle.
Elle séjourne notamment chez une famille au régime alimentaire macrobiotique (proche du régime végétalien sans œufs) et découvre une manière radicalement différente de cuisiner. « Un jour mon hôte m'a demandé de lui cuisiner un plat français. Je voulais faire une quiche, bien de chez nous. J'ai dû alors remplacer le beurre de la pâte par de l'huile d'olive et la crème par du tofu. Le résultat n'était pas mal du tout. J'ai alors réalisé que la contrainte du régime macrobiotique, loin de constituer un handicap, renforçait au contraire la créativité ».
Une expérience très riche où elle apprend la signification du concept de « cuisine durable » car là-bas pas question de manger des légumes hors saison ni de jeter les épluchures de légumes.
De retour à Paris, Laure décide alors de se lancer dans la cuisine de la « troisième voie », la sienne, celle qui mélange huile d'olive et shôyu. Elle redécouvre également la saveur iodée des algues lors d'un séjour en Bretagne et décide d'éduquer le palais des Français néophytes.
Elle publie en 2009 « Ma petite cuisine japonaise », son livre le plus personnel, suivi l'année suivante par son best-seller « Mes petits bentôs » (20.000 ex vendus !) et « Ma petite cuisine aux algues ».
Encouragée par le retour positif de ses lecteurs, elle crée son site internet en 2010 et son blog dans la foulée mais refuse de devenir esclave de l'outil.
« Il faut que mon blog reste une passion avec le moins de contraintes possibles » dit celle qui a fait le choix, à la naissance de sa fille l'année dernière, de quitter Paris pour s'installer dans le Vercors, « là où les légumes poussent bien » en attendant de repartir peut-être un jour au Japon, source de ses inspirations culinaires.

Hugues de Pra

www.cuisinejaponaise.be

Le Belge amoureux de cuisine japonaise

Lorsque son collègue l'emmène un soir de 2002 dans une *izakaya* de Bruxelles, Hugues de Pra tombe amoureux de la cuisine japonaise qu'il découvre pour la première fois et décide de s'initier à cette gastronomie aux saveurs si radicalement différentes des nôtres.
Et comme cet ingénieur électronique ne fait pas les choses à moitié, il achète tous les livres de cuisine japonaise disponibles, devient un client attitré de l'épicerie asiatique du coin et se lance dans la confection de ses premiers sushi et autres recettes nippones.
Désireux de partager sa passion, il crée un site internet avec beaucoup de liens renvoyant essentiellement sur des vidéos pour la plupart anglophones afin de montrer le tour de main nécessaire à la réussite de la recette « car la maitrise du geste dans la cuisine japonaise est essentiel ».
Son site s'enrichit au fil des années, de ses connaissances et expérimentations culinaires. Désormais une cinquantaine de recettes sont postées pour le plus grand bonheur de son fan club qui compte environ un millier de visiteurs quotidiens.
Expert en technologies de la communication, Hugues met son talent et ses compétences techniques au service de sa passion. Il a créé récemment un compte sur twitter qui informe ses lecteurs de la mise à jour de son blog en temps réel, ainsi qu' un groupe sushi sur le réseau professionnel linkedIn regroupant 350 fans du monde entier et envisage prochainement de créer une communauté sur Facebook.
Mais sa passion n'est pas seulement virtuelle. En effet, en voyage d'affaires, il met un point d'honneur à toujours tester un restaurant japonais en plus du bouis-bouis local. ■



Son palmarès

Le restaurant japonais de l'hôtel Okura à Amsterdam et le Samouraï à Boston où il se souvient encore avec félicité de sa dégustation de sushi au homard.

Son rêve

Parvenir enfin à visiter un jour ce pays avec sa femme et ses trois enfants.

Où trouver wasabi ?

WASABI EST DISTRIBUÉ GRATUITEMENT DANS PRÈS DE 500 RESTAURANTS ET LIEUX JAPONAIS A PARIS ET EN PROVINCE DONT LA LISTE FIGURE CI-DESSOUS. VOUS POUVEZ EGALEMENT VOUS Y ABONNER OU OBTENIR D'ANCIENS NUMÉROS EN VOUS CONNECTANT SUR LE SITE WWW.WASABI.FR.

1er arrondissement

- **ACE GOURMET (BENTOS)** 01 47 03 94 38 — 18 rue Thérèse
- **AKI** 01 42 97 54 27 — 11 bis rue Sainte Anne
- **ASSOC. CULTUR. FRANCO-JAPONAISE DE TENRI** 01 44 76 06 06 — 8-12, rue Bertin Poirée
- **BOULANGERIE AKI** 01 40 15 63 38 — 16 rue Sainte Anne
- **COOL JAPAN (OBJETS JAPONAIS)** 01 42 60 20 85 — 45 rue Sainte-Anne
- **DESTINATION JAPON (VOYAGE)** 01 42 96 09 32 — 11, rue Villedo
- **EBISU** 01 42 61 05 90 — 19, rue St Roch
- **EDOKKO** 01 58 62 49 21 — 163, rue Saint Honoré
- **FAMILY MARKET (ÉPICERIE)** 01 42 61 06 39 — 32 rue St-Roch
- **FOUJITA** 01 42 61 42 93 — 41, rue St Roch
- **FOUJITA 2** 01 49 26 07 70 — 7, rue du 29 Juillet
- **HELLO SUSHI** 01 42 96 37 27 — 43, rue St Anne
- **HIGUMA** 01 47 03 38 59 — 32bis, rue St Anne
- **HIGUMA** 01 58 62 49 21 — 163, rue Saint Honoré
- **JAPORAMA** 01 42 36 21 30 — 35, rue Etienne Marcel
- **KAZÉ (OBJETS JAPONAIS)** 01 42 92 01 69 — 30 rue Saint-Roch
- **KILALA** 01 47 03 35 57 — 7, rue des Moulins
- **KINUGAWA** 01 42 60 65 07 — 9, rue du Mont Thabor
- **KUNITORAYA** 01 47 03 33 65 — 39, rue Ste Anne
- **KUNITORAYA (NOUVEAU)** 01 47 03 07 74 — 5 rue Villedo
- **K MART (ÉPICERIE)** 01 58 62 48 74 — 6-8 rue Sainte Anne
- **LAI LAI KEN** 01 40 15 96 90 — 7, rue Sainte Anne
- **LIBRAIRIE JUNKUDO** 01 42 60 89 12 — 18 rue des Pyramides,
- **MATSUDA** 01 42 60 28 38 — 19, rue Saint Roch
- **MATSURI RICHELIEU** 01 42 61 05 73 — 36 rue de Richelieu
- **MIDORY** 01 42 97 47 30 — 49, rue de l'Arbre Sec
- **MIYOSHI** 01 42 86 80 80 — 11, rue Danielle Casanova
- **NANIWAYA** 01 40 20 43 10 — 11 rue Sainte-Anne
- **NODAIWA** 01 42 86 03 42 — 272, rue Saint Honoré
- **OFFICE DU TOURISME JAPONAIS** 01 42 96 20 29 — 4 rue Ventadour
- **SAGANO** 01 40 41 04 45 — 10/12 rue des Prêcheurs
- **SAPPORO RAMEN** 01 40 15 98 66 — 276, rue Saint Honoré
- **SAPPORO RAMEN** 01 42 60 60 98 — 37, rue Sainte Anne
- **SUSHI GAN** 01 42 97 44 48 — 41, rue des Petits Champs
- **TAKARA** 01 42 96 08 38 — 14, rue Molière
- **TORAYA (pâtisserie)** 01 42 60 13 00 — 10 rue Saint-Florentin
- **VILLA TOKYO** 01 42 36 62 41 — 14, rue du Cygne
- **YAKINIKU** 01 42 96 27 60 — 11 bis rue Sainte-Anne
- **YASUBE** 01 47 03 96 37 — 9, rue Sainte Anne
- **YOU HEISEI** 01 42 60 55 50 — 11, rue Sainte Anne
- **ZEN** 01 42 61 93 99 — 8, rue de l'Echelle

2e arrondissement

- **AAA (ECOLE DE JAPONAIS)** 01 42 66 69 05 — 21 rue d'Antin
- **ACE OPERA (ÉPICERIE)** 01 40 07 93 57 — 43 rue Saint-Augustin
- **ACE MART (ÉPICERIE)** 01 42 97 56 80 — 63 rue Ste-Anne
- **AICHI** 01 42 96 93 51 — 86 rue de Richelieu
- **BOOK OFF (librairie)** 01 42 60 00 66 — 29 rue St Augustin
- **CHEZ MIKI** 01 42 96 04 88 — 5 rue de Louvois
- **COMPTOIR DU SUSHI** 01 53 40 88 88 — 36/38 passage du Ponceau
- **DEVANT VOUS** 01 42 96 96 27 — 80, rue de Richelieu
- **EDOKKO** 01 40 07 11 81 — 27, boulevard des Italiens
- **HOKKAIDO** 01 42 60 50 95 — 14, rue Chabannais
- **JUJIYA (ÉPICERIE)** 01 42 86 02 22 — 46 rue Sainte Anne
- **KIM CHI** 01 42 96 55 76 — 5, rue de Louvois
- **KINTARO** 01 47 42 13 14 — 24, rue Saint Augustin
- **KIOKO (ÉPICERIE JAPONAISE)** 01 42 61 33 66 — 46 rue des Petits Champs
- **KOETSU** 01 40 15 99 90 — 42 rue Sainte-Anne
- **KYOTORI** 01 42 60 06 99 — 10 rue Chabannais
- **MATSU SUSHI** 01 40 26 35 06 — 18, rue de Turbigo
- **MICHI** 01 40 20 49 93 — 58 rue Sainte-Anne
- **MOMIDJI** 01 47 42 844 88 — 9, rue de Hanovre
- **OGURA** 01 47 42 77 79 — 20 rue de la Michodière
- **OKINAWA** 01 42 96 21 68 — 19, rue Saint Augustin
- **TOKYO SUSHIS** 01 45 08 15 50 — 37, rue Montmartre
- **TOYOTOMI** 01 42 86 02 86 — 24 rue des Petits Champs
- **VOYAGES A LA CARTE** 01 42 96 91 20 — 48 rue Sainte Anne
- **YAMAMOTO** 01 49 27 96 26 — 6, rue Chabanais
- **YOKOSUNA** 01 45 08 52 75 — 2, rue Léopold Bellan

3e arrondissement

- **KAGAYAKI** 01 48 87 61 88 — 79 bd. Beaumarchais
- **TAÉKO** 01 48 04 34 59 — 39, rue de Bretagne (marché des Enfants rouges)
- **SUSHI WEST** 01 42 75 50 00 — 10, rue de Bretagne
- **YOSHIGAWA** 01 48 04 35 00 — 184, rue St Martin

4e arrondissement

- **AKATSUKI** 01 42 78 71 27 — 15, rue des Archives
- **ALLO SUSHI** 01 44 61 93 73 — 13, rue Cloche Perce
- **AOYAMA** 01 42 74 53 92 — 22 bis, rue de la Verrerie
- **BISTRO TOKYO** 01 42 72 11 11 — 20 rue des Lombards

Déjeuner
Bento box du jour : 25 €
(limité à 5 personnes)

•

14 rue Molière 75001 PARIS
01 42 96 08 38
www.takaraparis.com

•

TAKARA
Le plus ancien restaurant japonais à Paris (1958)



IKAT (OBJETS JAPONAIS) 01 48 04 53 34
36 rue François Miron
ISAMI 01 40 46 06 97
4, quai d'Orléans
KIMONOYA (OBJETS JAPONAIS) 01 48 87 30 24
11 rue du Pont Louis-Philippe
KYO 01 42 72 56 48
9 rue de la Verrerie
KUROCHIKU (OBJETS JAPONAIS) 01 42 77 44 83
50 rue de l'Hôtel de ville
MINORI 01 44 78 07 68
14 rue de la Cloche percée
MIYAKODORI (OBJETS JAPONAIS) 01 42 78 23 11
1 impasse Guéménée
SUN 01 48 04 89 88
14 bd de Sébastopol
LE PALAIS DES THÉS 01 48 87 80 60
64, rue Vieille du Temple
SUSHI PARADIS 01 42 78 98 83
7, rue François Miron
TAKAOKA 01 42 74 17 96
76, quai de l'Hotel de Ville
TAKIMI 01 42 77 43 82
24 rue Vieille du Temple

◎ 5e arrondissement

AKIDA 01 43 36 67 43
121 rue Monge
ASIA TEE 01 43 26 39 90
47 rue de la Montagne Ste Geneviève



Juji-ya / Nana-ya

Spécialité de bentos traditionnels
Juji-ya, 46 rue Sainte-Anne, 75002 Paris
01 42 86 02 22
Nana-ya, 81 avenue Mozart, 75016 Paris
01 46 47 79 48

EDOGAWA 01 47 07 68 39
43, rue Mouffetard
INAGIKU 01 43 54 70 07
14 rue de Pontoise
SASHIMI BAR 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés St Jacques
SOLA 01 43 29 59 04
12 rue de l'Hôtel-Colbert
YOULIN 01 43 26 05 32
3 rue Valette

◎ 6e arrondissement

AZABU 01 46 33 72 05
3, rue André Mazet
ITADAKI 01 43 26 68 25
64, rue Monsieur le Prince
HANAFOUSA 01 43 26 50 29
4, passage de la petite boucherie
JAPOTORI 01 43 29 00 54
41, rue Monsieur le Prince
KIM'S ORIENT EXTREME 01 45 48 92 27
4, rue Bernard Palissy
KYOTORI 01 43 54 48 44
61 rue monsieur le Prince
MANDARINE SUSHI 01 42 22 25 21
32 rue St Placide
OTO OTO 01 42 22 21 56
6, rue du Sabot
SHU 01 46 34 25 88
8 rue Suger
SUSHI HOUSE 01 43 25 54 85
50, rue Dauphine
TOKUGAWA 01 42 22 32 59
49, bd du Montparnasse
TOKYOTORI 01 55 42 02 56
18 rue monsieur le Prince
TSUKIZI 01 43 54 65 19
2 bis, rue des Ciseaux
YEN 01 45 44 11 18
22, rue St Benoit
YUSHI 01 44 07 03 11
8, rue des Ciseaux

◎ 7e arrondissement

AIDA 01 43 06 14 18
1, rue Pierre Leroux
ARIDO 01 47 53 74 49
208 bis, rue de Grenelle
MAISON DU SUSHI 01 45 51 24 24
44, avenue Bosquet
MATSURI 01 45 51 24 24
74 rue du bac



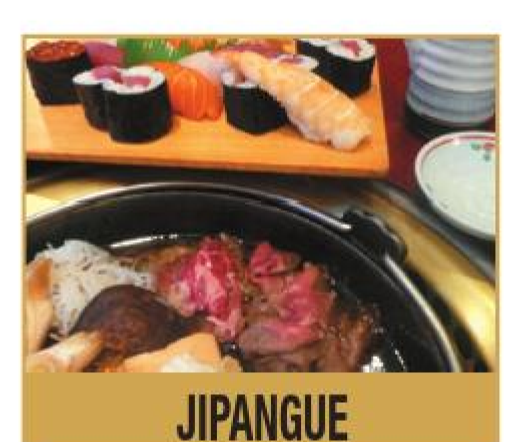


MIYAKO 01 47 05 41 83
121, rue de l'Université

◎ 8e arrondissement

ASIAN 01 56 89 11 00
30, avenue Georges V
BARAMAKI 01 42 82 49 03
64 bd Haussmann (3e étage du Printemps)
CHAJIN (THÉ JAPONAIS) 01 53 30 05 24
24 rue Pasquier
HANAWA 01 56 62 70 70
26 rue Bayard
HYOTAN 01 42 25 26 78
3, rue d'Artois
TAISHO KEN LAMEN 01 45 61 09 79
27, rue du Colisée
JIPANGUE 01 45 63 77 00
96 rue La Boétie
KAKYO 01 45 22 21 06
7, rue Clapeyron
KINUGAWA 01 45 63 08 07
4, rue Saint Philippe du Roule
KIYOMIZU 01 45 63 08 07
4 rue St Philippe du Roule
KOHOHANA 01 45 62 15 68
1 bis rue Jean Mermoz
NEW KYOTO 01 53 04 07 90
6, rue Corvetto
KYOTO ST LAZARE 01 42 93 35 13
9, rue de l'Isly
MATSURI 01 45 62 30 14
24 rue Marbeuf
NAKA 01 42 89 05 04
40, rue de Ponthieu

OKAME 01 46 22 95 03
235, Rue du Fg. Saint Honoré
PLANET SUSHI 01 53 30 03 03
37, bd. Malesherbes
SUSHI JAPO 01 44 90 00 61
53, rue de Rome
YAKI KOCHI 01 43 59 51 88
35 rue La Boétie
YAMAICHI 01 43 87 19 04
9 rue de l'Isly



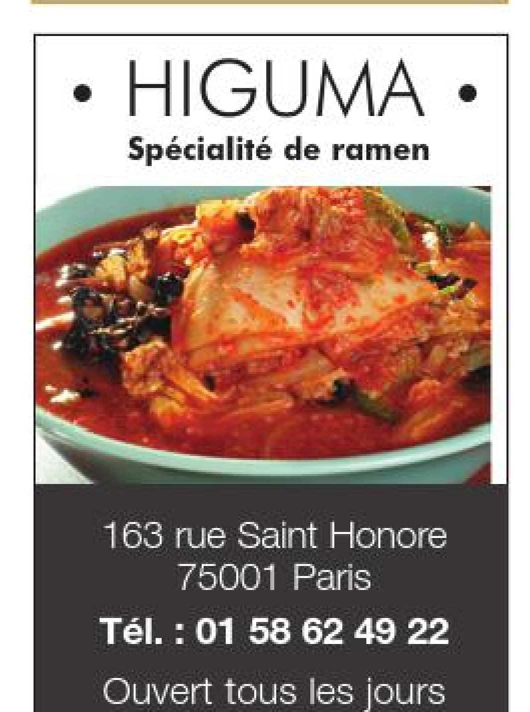
JIPANGUE

96 rue La Boétie 75008 PARIS
01 45 63 77 00
Udon-suki, Shabu-shabu,
Suki-yaki et Sushi
Fermé samedi midi et dimanche



NODAIWA

Paris Tokyo
Spécialité d'anguilles grillées,
une tradition japonaise
272, rue Saint-Honoré 75001 Paris
01 42 86 03 42



9e arrondissement

CAFÉ PENINSULE 01 47 70 53 03
13 rue du fg. Montmartre
FUJI SUSHI BAR 01 48 74 36 83
5 rue Joubert
FUJI YAKI 01 42 81 54 25
20, rue Henri Monnier
HOTARU 01 48 78 33 74
18 rue Rodier
IZAAKI 01 53 16 43 48
35 rue Lafayette
KIDAYA 01 45 26 12 88
15 rue Lafayette
KIKU 01 44 83 02 30
56 rue Richer
KUSHI YAKI 01 49 70 05 24
41, rue de Rochechouart
MATSUSAKA 01 48 00 94 64
16, rue Montyon
MOMOKA 01 40 16 19 09
5 rue Jean-Baptiste Pigalle
SAKURAYA 01 47 70 54 41
3, rue Grange-Batelière
SUSHI BOUBOU 01 48 78 84 80
52 rue Maubeuge
SUSHI YAKI 01 42 46 11 77
1 bis, rue Bleue
TOKKI 01 45 23 13 80
10 rue de la Boule rouge
TONEGAWA 01 42 65 29 18
8, rue Godot de Mauroy
YAMAMURA 01 48 00 90 18
1, rue Bergère

10e arrondissement

ESPACE JAPON 01 47 00 77 47
12 rue de Nancy
NISHIKURA 01 40 22 99 98
12, rue du Faubourg Poissonnière
OISHI SUSHI 01 40 35 14 12
38 rue Louis Blanc
PLOUM 01 42 00 11 90
20 rue Alibert
SUSHI SAKE 01 40 38 37 65
247, rue du fbg St Martin
TOKIOYAKI 01 46 07 67 91
231 rue du Fbg St Martin
VILLA FUJI 01 40 34 20 68
210 rue Lafayette
WAKO 01 46 07 08 88
208 bis, rue Lafayette
YAMADA 01 46 07 01 88
188, rue du fbg St Martin

11e arrondissement

CENTRE FRANCO JAPONAIS 01 43 48 00 38
8 passage turquetil
FUJIWARA 01 47 00 42 50
21, rue de la Roquette
KAMPEI 01 43 48 17 08
193 bd Voltaire
KIMONO 01 49 23 44 85
115, rue St Maur
KINNOSUZU 01 48 05 10 32
19, rue de la Roquette
KYOBASHI 01 53 36 73 34
117, rue St Maur
MOMIJI 01 48 06 14 72
20 rue Daval
NAKAGAWA 01 47 00 82 30
3 rue Saint-Hubert
NAOKI 01 43 57 68 68
5 rue Guillaume Bertrand
PLANET SUSHI 01 53 30 03 03
2-4 rue Richard Lenoir
SAKURA 01 43 38 74 92
46, rue de la Roquette
SNG FRANCE (ÉCOLE) 01 43 38 38 03
77 bd Richard Lenoir
SUKIYAKI 01 49 23 04 98
12, rue de la Roquette
SUKI VILLAGE 01 43 55 92 79
9 rue de Charonne
TOYAMA 01 43 56 15 11
109 bd de Charonne
YAKIDAI 01 40 21 62 33
41, rue de la Roquette

12e arrondissement

GINZA 01 43 46 61 96
1, rue Corbineau
HAYASHI 01 43 45 88 78
20 cours de Vincennes
IZAKAYA 01 46 28 93 88
59 rue de Lyon
KOCHIYAKI 01 43 41 59 64
3, rue Erard
MIKACHI 01 43 40 39 31
92 cours de Vincennes
ROBATA 01 43 07 68 79
96, rue Claude Decaen
SAMOURAI 01 43 07 52 30
12, rue Emilio Castelar
SUSHIVILLA 01 43 48 66 05
216, rue du Faubourg St Antoine
TIB'S 01 44 73 13 13
310 rue de Charenton
YEKO 01 43 43 82 18
154 av. Daumesnil

13e arrondissement

BIG STORE (ÉPICERIE) 01 44 24 28 88
81 Avenue d'Ivry
ISHIKAWA 01 53 79 12 76
45 rue Albert
IZU 01 43 31 87 51
7 rue Véronèse
JAPONIKA 01 45 86 86 83
8, avenue de Choisy
MAKI SUSHI TOKYO 01 45 84 54 41
44, rue de Tolbiac
MATSUYAMA 01 45 88 22 18
11-13 bd. Auguste Blanqui
SAMOURAI 01 45 82 88 88
42, avenue de la Porte d'Ivry
TOKYO OSAKA 01 44 24 38 48
207, avenue de Choisy
TORI ICHI 01 45 84 95 68
42 rue Louise Weiss

14e arrondissement

ATSUMI 01 43 27 09 83
28 rue de la Gaîté
GINZA 01 43 20 43 54
50 rue Daguerre
HASHIMOTO 01 45 43 70 56
46, rue Didot
HOSHI 01 43 27 16 21
11, rue de la Gaîté
KIMURA 01 45 42 33 15
38, rue Pernety
PAN SUSHI 01 40 44 00 87
147, av. du Maine
SUSHITORA 01 45 42 79 76
113, rue Didot
SUSHI GOZEN 01 40 47 55 01
20 rue Delambre
TOMBO 01 42 22 61 83
14, rue de l'Arrivée
TORICHO 01 43 21 29 97
47, rue du Montparnasse
YAMATO 01 43 20 16 34
144 bd du Montparnasse

15e arrondissement

ARITO MONTPARNASSE 01 42 22 01 00
20, rue de l'Arrivée
BENKAY 01 40 58 21 26
61 quai de Grenelle
CULTURE JAPON (BOUTIQUE) 01 45 79 02 00
101 bis quai Branly
EURO-MART (ÉPICERIE) 01 45 77 42 77
17 avenue Emile Zola
HI MART (ÉPICERIE) 01 45 75 37 44
71 bis rue Saint-Charles
JAPAN SUSHI EXPRESS 01 45 67 00 01
145, rue de Vaugirard
JUGOYA 01 45 79 03 80
85, rue des Entrepreneurs
KAISEKI SUSHI 01 45 54 48 60
7 bis, rue André Lefebre
KANAE (supérette) 01 56 56 77 60
118 rue Lecourbe
KITO KITO 01 47 34 12 09
45 rue Mathurin Régnier
K-MART (ÉPICERIE) 01 45 57 56 33
354 rue Lecourbe
KOKUMI 01 47 83 21 97
121, rue de Vaugirard
KOYUKI 01 45 32 67 56
20, rue Gramme
KUNCHAPAI 01 40 60 78 31
168 rue Saint-Charles
LÉGENDE DU JAPON 01 40 60 14 11
166 rue Saint-Charles
MAISON DE LA CULTURE DU JAPON 01 44 37 95 00
101 bis quai Branly
MATCHAN 01 45 77 03 50
55, rue du Théâtre
NANA-YA(ÉPICERIE) 01 46 47 79 48
81 av. Mozart
NIPPON SUSHI 01 48 28 35 28
2, rue Leriche
NOMIYA 01 40 43 91 91
6 rue d'Alleray
OKAYAMA 01 45 78 80 01
17, rue de Lourmel
OSAKA VOUILLE 01 45 31 35 28
40, rue de Vouillé
SANMARU SUSHI 01 45 75 20 00
26 rue Tiphaine
TAGAWA 01 45 75 93 21
37 bis, rue Rouelle
TAKI 01 45 79 42 28
54, rue du Docteur Finlay
TOKYO SUSHI 01 45 71 08 96
28, rue Lacordaire
YAMATO 01 45 79 03 80
85 rue des Entrepreneurs
YANASE 01 42 50 07 20
75, rue Vasco de Gama
WASABI 01 45 30 38 14
89 rue de la croix nivert

16e arrondissement

AKASAKA 01 42 88 77 86
9, Rue Nicolo
COMME DES POISSONS 01 45 20 70 37
24 rue de la Tour
GO SUSHI 01 45 25 67 00
52 av Mozart
HISADA (FROMAGERIE) 01 42 88 34 30
17 rue Le Marois
JUAN 01 47 27 43 51
144 rue de la Pompe
KURA 01 45 20 18 32
56 rue de Boulainvilliers
MATSURI 01 42 24 96 85
2, rue de Passy
MATSURI 01 47 27 00 59

119-121 avenue Victor Hugo
MIYAGAWA 01 45 27 01 83
11 bis av. de Versailles
OKYOTO 01 46 51 20 84
10, rue Chanez
OSAKA 01 45 25 60 29
1 rue Jouvenet
OZU 01 40 69 23 90
2 av. des Nations Unies
SUSHI GOURMET 01 45 27 09 02
1 rue de l'Assomption
SUSHI WEST 01 45 05 50 00
12, rue de Longchamp
TAMPOPO 01 47 27 74 52
66, rue Lauriston
YUSHI 16 01 47 04 53 20
70 rue de Longchamp

17e arrondissement

AYAME 01 42 27 98 00
10, rue Rennequin
CHEZ YI (SALON DE THÉ) 01 47 31 40 89
27 rue Bayen
ISUMO 01 47 64 36 27
47/51, rue des Acacias
KANNO 01 42 27 80 63
6, rue Saussier Leroy
KIFUNE 01 45 72 11 19
44, rue Saint Ferdinand
MAKO 01 44 09 89 63
19 av. Mac Mahon

MIYAKO SUSHI 01 44 85 53 00
103, rue Legendre

NAGANO 01 48 88 90 53
117, rue de Tocqueville

NAKAMURA 01 40 55 96 72
25, rue Brey

NAOKO 01 40 08 08 78
11, rue Biot

SHINANO 01 45 72 60 76
9, rue Belidor

SHOGUN SUSHI 01 43 80 72 88
139, rue Cardinet

SOLEIL LEVANT 01 48 88 02 75
57 rue de Tocqueville

SOLEIL LEVANT 01 45 74 21 68
4 rue Troyon

SUSHI BA 01 42 93 11 30
99 rue des Dames

SUSHI NAMI 01 42 27 14 22
38, rue Laugier

SUSHI WADA 01 44 09 79 19
19, rue de l'Arc de Triomphe

SUSHI WEST 01 42 27 50 00
1, rue Jouffroy d'Abans

SUSHI YAKITORI 01 48 96 97 98
115, rue Legendre

THÉ DE YI 01 45 74 16 18
27 rue Bayen

TIB'S 01 45 72 03 59
51 rue Bayen

YAMATO 01 43 87 67 38
16, bd des Batignolles

ZENZAN 01 53 81 00 75
4, rue Brey

18e arrondissement

ASUKA 01 42 55 50 91
145, rue Marcadet

ENISHI 01 42 57 32 14
67 rue Labat

FUGU 01 42 23 11 11
112, rue Lamarck

GUILO GUILO 01 42 54 23 92
8 rue Garreau

JUN KOU KO 01 42 58 80 30
79 rue des Martyrs

KEIKO 01 46 06 41 23
145 rue Ordener

KINTARO 01 42 57 27 97
106 bd. Rochechouart

MIYAZAKI 01 42 29 18 71
2 rue Laglile

MANEKI NEKO (ASSOCIATION) 01 42 64 52 78
1 bis rue Garreau

NAOKO 01 53 41 64 33
3, rue des Abbesses

SAKANA 01 53 28 08 35
46 bd de Clichy

SUSHI AKASHI 01 44 90 05 68
5 rue Forest

TOKYO 01 42 54 3112
40 rue Custine

19e arrondissement

MATSUBA 01 40 34 42 92
37 av Corentin Cariou

MINOWA CONCEPT 01 42 38 96 24
11, rue de la Villette

NAKAGAWA 01 42 08 43 22
9 rue Lassus

PRÊT À CUIRE 01 42 40 66 63
7 rue des Fêtes

SUSHI YA 01 42 02 85 82
12, rue Pradier

20e arrondissement

ASAHI 01 43 58 78 27
36 rue de Belleville

SAPPORO 01 43 73 88 70
152 bd de Charonne

SUSHI BAR 01 42 41 28 99
153 rue de Belleville

TAKICHI 01 47 97 03 96
7, rue du Cher

Boulogne-Billancourt

SANKI 01 46 08 38 38
38 av. Edouard-Vaillant

SHIKI 01 47 61 94 22
53 rue Gallieni

Levallois-Perret

SUSHI LAND 01 41 06 07 54
68 rue Louise Michel

Issy-les-Moulineaux

SUSHI KEN 01 46 42 58 18
12 rue Ernest Renan

Neuilly-sur-Seine

MATSURI 01 46 24 59 82
18, avenue Charles de gaulle

PROVINCE

SUD

AGEN

OSAKA 05 53 66 31 76
38, bd Sylvain Dumon

AIX EN PROVENCE

GEISHA SUSHI EXPERIENCE 04 42 20 30 00
53 Cours Mirabeau

KYO SUSHI (À EMPORTER) 06 50 01 50 50
500 rue Berthelot

NIJI EXPRESS 04 42 26 14 74
51 Rue d' Italie

NIKKI SUSHI 04 42 28 57 05
49 bd Carnot

SUSHIKA 04 42 27 59 91
23 rue de la Couronne

YAMATO 04 42 38 00 20
21 av des Belges

YAMASUSHI 04 42 39 92 50
9 rue d'Italie

YOJI 04 42 38 48 76
7, av. Victor Hugo

AUBAGNE

MOST OF SUSHI 04 42 32 91 61
86 rue de la République

CANNES

EDO SUSHI 04 93 99 40 39
14 rue Mace

FUJI CANNES 04 93 39 00 31
17, rue Notre Dame

O'SUSHI 04 93 68 28 23
12 rue des Belges

SUSHIKAN 04 93 39 86 13
5 RUE FLORIAN

TOKYO CANNES 04 93 68 92 21
1, bd Victor Tuby

CASSIS

UNIVERSAL SUSHI 04 42 08 27 91
11 av. Viguerie

CLERMONT FERRAND

MAIKO 04 73 90 79 15
65 rue du Port

SANTOOKA 04 73 31 33 45
13 Rue Saint Dominique

LE SUSHI CAFÉ 04 73 31 33 45
21 rue des Vieillards 04 73 36 09 71

HYERES

YÔKOSÔ 04 94 23 41 77
10 rue du Soldat Ferrari

MARSEILLE

CAFÉ SUSHI 04 91 33 78 87
22 bd Paul Peytral

KIM DO 04 91 34 00 08
4 rue Capazza

LA VILLA 04 91 71 21 11
113 rue Jean Mermoz

SHABU SHABU 04 91 54 15 00
30 rue de la Paix

SUSHI MOTO 04 91 78 29 71
50 bd Baille

SUSHI STREET CAFÉ 04 91 54 17 90
24 bd Notre-Dame

SU 04 91 52 22 27
28, rue Bir Hakeim (Galeries Lafayette)

WASAB'ART SUSHI 04 91 47 69 40
21 rue du docteur Escat

ZEN PRADO 04 91 53 00 09
60 av. du Prado

MARTIGUE

SUKI SUSHI 04 942 42 05 42
14 Bd Jean Zay

MONACO

CAPOSUSHI 00.377.93.25.59.52
6 Impasse de la Fontaine

FUJI MONACO 00.377. 93 30 40 11
4 Impasse Madonne

MAYA BAY SUSHI BAR
24 av. Princesse Grace 00.377. 97 70 74 67

MY SUSHI 00.377. 97 70 67 67
2 rue des Orangers

MONTPELLIER

LE SUSHI BAR 04 99 77 06 06
20 rue Bernard Délicieux

SAKURA 04 67 15 14 32
65 av. Samuel Champlain

SUSHI BOAT 04 67 92 00 37
12 rue de Verdun

NICE

AMADA 04 93 62 00 81
17, rue Tonduti de l'Escarène

JUN NICE 04 93 85 47 78
47, rue Gioffredo

HOME SUSHI & SASHIMI 04 93 55 37 37
3, rue de Orestis

HOT POT 04 93 82 33 54
6 rue d'Alsace Lorraine

KAMOGAWA 04 93 88 75 88
18 rue de la Buffa

MY SUSHI 04 93 62 16 32
18, cours Saleya

O'SUSHI 04 93 82 92 45
30 Avenue Jean Médecin

SAISON 04 93 85 69 04
17 rue Gubernatis

YUZU SUSHI BAR (NOUVEAU) 04 93 85 79 87
35 rue Maréchal Joffre
LE ZEN 04 93 82 41 20
27 rue d'Angleterre

PAU
WASABI'S 05 59 27 06 98
2 place Clemenceau

PERPIGNAN
OMEDETO 04 68 51 29 20
12, Avenue Général Leclerc

RAMATUELLE
NIKKI BEACH 04 94 79 82 04
Route de l'Epi

TOULOUSE
L'ASSIETTE JAPON 05 61 21 50 91
28 rue Peyrolières
HINODE 05 61 21 51 26
17, rue d'Austerlitz
JAPAN 05 61 22 85 85
8 rue de l'Echarpe
JAPOYAKI 05 61 13 68 69
11, rue d'Austerlitz
SHUN 05 61 99 39 20
35, rue Bachelier
SUSHI KAN 05 61 11 22 67
24 av. de l'URSS
SUSHI OHISHI 05 61 23 00 26
13 Rue De L'alsace Lorraine
SUSHIYA 05 61 23 17 71
3 place du Peyrou
SUSHI YAKI 05 61 12 00 60
9, rue Ste Ursule

SOLLIES-VILLE
BÔ SUSHI 06 20 14 02 82
RN 97

OUEST

BIARRITZ
LE SUSHI LAND 05 59 22 24 96
9 av. de la Reine Victoria

BORDEAUX
CAFE JAPONAIS 05 56 48 68 68
22, rue St Siméon
LE KIMONO 05 56 79 23 30
22 rue Ferdinand Philippart
LE SHOGUN 05 56 39 05 12
168 bis cours du Médoc
MOSHI MOSHI 05 56 79 22 91
8 place Ferdinand Lafargue

BREST
HINOKI 02 98 43 23 68
6 Rue des Onze Martyrs

CAEN
COSY SUSHI 02 31 75 11 08
3 rue du Vaugueux
MIYAKO 02 31 34 77 83
13, rue St Michel

CHALLANS
OBJECTIF ZEN 02 51 93 28 76
11 place Aristide Briand

CHARTRES
SHOGUN 02 37 36 07 19
8, rue Dr Michel Gibert

LA BAULE
LE CAFE BOUILLU 02 40 23 14 14
22 pl. du Maréchal Leclerc

LA ROCHELLE
FUJIYAMA 05 46 41 21 28
25 quai Gabut

NANTES
NOW SUSHI 02 40 74 18 18
32 bis, rue Fouré
TAÏ SHOGUN 02 40 48 66 07
8 bis quai François Mitterrand
TOKYO 02 40 89 02 04
14 rue de la Juiverie

QUIMPER
ABALONE SUSHI 02 98 64 38 91
17 Halle St François

RENNES
FUJI 02 99 38 12 00
8, rue Derval
Contour de St Germain
MIZUNA 02 99 79 18 66
3 rue d'Argentré
SAKURA 02 99 78 11 80
1 rue Saint Louis
SIMPLY SUSHI 02 99 78 18 33
2 rue Jules Simon

SAINT-BRIEUC
NIGUI SUSHI 02 96 42 11 39
4 place du Guesclin

SAINT-MALO
TAKICHI 02 23 18 28 29
5 rue Alphonse Thébault
TAMPOPO 02 99 40 87 53
5 place de la Poissonnerie

SOTTEVILLE-LES-ROUEN
WASABI 02 35 63 41 82
34 bis Place de l'Hôtel de Ville

SOUSTONS
SUSHI NORI 06.79.53.26.22
22 rue du 8 mai 1945

EST

ANNECY
O SUSHI 04 50 45 81 62
2 rue Louis Revon

CHAMBERY
YAMAMO 04 79 60 07 57
87, rue Ste Rose

DIJON
SUSHI BAR 03 80 50 06 56
7 rue Michelet

GRENOBLE
HOKKAIDO 04 76 54 18 76
Rue Diodore Rahoult
KYOTO 04 76 54 08 91
1, place du Charmeyran (La Tronche)
OSAKA 04 76 43 26 49
1 rue Colbert
SAPPORO 04 76 85 02 45
64, cours Jean Jaures
LE SAKÉ 04 76 87 46 51
29 rue Condorcet

LYON
CHEZ FYFY 04 72 41 81 22
6 rue des Marronniers
GOMAN ETSU 04 78 39 31 91
11 rue Lanterne
MATSURI 04 78 27 83 06
7 rue de la Fromagerie (1er)
MATSURI 04 37 24 74 90
109 cours Lafayette (6e)
MATSURI 04 72 85 06 36
60, rue de st Cyr
NOBORU 04 78 42 35 79
28 rue Henri Germain
SOLEIL LEVANT 04 78 95 04 37
204 rue Garibaldi
SUSHIDO 04 78 52 70 35
169 rue Cuvier
SUSHI KING 04 78 71 04 43
Centre commercial de Lyon Part-Dieu
SUSHI & SUSHIS 06 11 07 24 24
49 Rue de Gerland
TEPPANYAKI 04 72 56 05 05
11 quai Romain Rolland
CHEZ TERRA 04 78 89 05 04
81 rue Du Guesclin

SAINT ETIENNE
KYOTO 04 77 21 74 26
8, rue des Martyrs de Vingre

METZ
OSAKA METZ 03 87 36 68 90
32 bis rue Dupond des Loges

MULHOUSE
TOKYO MULHOUSE 03 89 54 11 18
102 rue de Bale

REIMS
MATSURI SUSHI 03 26 86 10 10
9, rue de Chativesle
TOKYO SARL 03 26 85 93 46
61, place d'Erlon

STRASBOURG
FUJIYAMA 06 19 60 02 12
19 rue des veaux
MIKADO 03 88 21 07 20
11 quai Turckheim
MOOZE 03 88 22 68 46
1 rue de la Demi Lune

VITTEL
LE COMPTOIR 03 29 08 90 83
294 rue de Verdun

NORD

LILLE
JOMON 03 28 36 84 46
4 rue de la Rapine



100% RIZ BIO
DANS LES RESTAURANTS MATSURI, LE RIZ EST ISSU À 100% DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE, PAR RESPECT DE LA TERRE ET DE VOTRE SANTÉ | WWW.MATSURI.FR
AB
AGRICULTURE BIOLOGIQUE
matsuri